

中国空气动力研究与发展中心系列图书

新兵团体心理辅导

主 编 于爱英

编 写 杨 君 刘睿思 徐 峰

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书是作者根据多年来开展部队心理服务工作实践经验编写而成的专业教材,用于指导部队基层心理服务骨干、基层管理干部、新兵训练骨干等各类军人开展新兵及青年军人心理服务工作。团体心理辅导因其形式灵活多样,内容丰富生动,符合军人职业特点和心理需求,心理辅导效率高、效果好等特点,被部队官兵广泛接受和欢迎,也逐渐成为部队心理服务工作者开展专业工作的常用方法。本书重点从新兵入伍后的心理适应、认知能力、情绪情感调控、意志品质、思维能力、人际交往及团队合作能力七个方面分别组织活动项目,详细介绍团体心理活动的组织方法和步骤,是一本基于长期心理服务工作实践而编写的实用性很强的参考用书。

本书可供企事业单位,以及其他职业机构从事人力资源管理和教育工作的人员、心理学爱好者等借鉴和参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

新兵团体心理辅导/于爱英主编. —北京:电子工业出版社,2018.11

ISBN 978-7-121-35206-5

I. ①新… II. ①于… III. ①新兵—心理辅导 IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第235107号

策划编辑:刘小琳

责任编辑:裴 杰

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:9 字数:181千字

版 次:2018年11月第1版

印 次:2018年11月第1次印刷

定 价:59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: liuxl@phei.com.cn, (010)88254538。

中国空气动力研究与发展中心系列图书

编 委 会

主 审：曾 强 刘怡思

编 审：宋道军 母晓波 于子泉 刘家春

黄德友 卫 勇 吴 涛 徐 星

校 对：陈二云 张 文

前言

当前，中国军队正处于深刻的变革时期，改革的目的是将我军从机械化、半机械化战争条件下的军队体制逐步转变为信息化战争条件下的军队体制，改革是对我军组织模式、制度安排和发展方式的根本性变革和重塑。在改革各项措施基本落实之后，各军兵种部队全面贯彻落实新时代党的强军思想和新形势下军事战略方针，从严治军，狠抓练兵备战实战化，努力建设听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队，锻造召之即来、来之能战、战之必胜的精兵劲旅。在全军上下练兵备战及实战化训练热潮的新形势下，我军对军人的心理素质和心理健康水平也提出了更加严格的要求。新兵入伍之初，是其适应职业环境及完成角色转变的关键时期，这个时期需要格外关注和重视新兵的心理状况，如果新兵能够在完成职业角色转化的过程中保持心理健康，锻造出过硬的职业心理素质，就会为其以后的发展奠定良好基础；如果新兵不能顺利适应军营生活，在适应过程中遇到各种心理问题而缺乏及时有效的疏导，最终可能会演变为严重的精神疾病，对新兵今后的职业生涯造成不同程度的影响。军人个体的心理健康状况和心理素质水平关系部队集体的战斗力水平，影响作战效率。因此，关注新兵的心理健康状况和心理素质质量，加强新兵的心理健康维护和心理素质培养，是新兵培训工作中的重要内容。

近年来，部队越来越重视新兵的心理健康问题，大力开展各种形式的心理服务工作，努力提高新兵心理素质，维护其身心健康。新兵团体心理辅导是对新兵进行职业环境适应性训练和角色转化引导的重要方式，是维护新兵新训期间心理健康的重要手段。团体心理辅导因其形式灵活多样，内容丰富生动，符合军人职业特点和心理需求，具有心理辅导效率高、效果好等特点，受到部队官兵的广泛接受和热烈欢迎，也逐渐成为部队心理服务工作者开展专业工作的常用方法。本书是作者根据多年开展部队心理服务工作实践经验编写而成的专业教材，用于指导部队基层心理服务骨干、基层管理干部、新兵训练骨干等各类军人而开展的新兵及青年军人心理服务工作。本书从新兵入伍后的心理适应、认知能力、情绪情感调控、意志品质、思维能力、人际交往及团队合作能力七个方面进行分类，分别介绍了团体心理辅导活动的实施项目、组织方法和活动步骤，其实用性和可操

作性较强，职业特点较为明显。本书适用于部队新兵训练及青年军人教育管理工作，也可作为企事业单位及其他职业机构从事人力资源管理和教育工作的人员、心理学爱好者等的参考书。

本书由于爱英任主编，负责编写第一至第三部分的主要内容；杨君编写第三部分第一节和第七节内容，刘睿思、徐峰编写第三部分第四节内容。

在编写过程中，63820 部队军训处、宣传处，63823 部队等单位的领导和同志们均给予本书编写团队大力支持和热心帮助，在此向为本书的完成和出版做出贡献的所有同仁表示衷心感谢！

由于个人知识水平所限，书中难免会出现疏漏和失误，恳请广大读者批评指正，并提出宝贵的意见和建议。

编 者

2018 年 8 月

目 录

绪论	1
一、团体心理辅导是新兵心理成长的助推力	1
二、团体心理辅导的优势	2
三、新兵团体心理辅导的作用	4
第一部分 团体心理辅导概述	7
一、团体心理辅导的概念	7
二、团体心理辅导的起源与发展	7
三、新兵团体心理辅导的意义	8
四、开展新兵团体心理辅导活动的指导原则	10
第二部分 新兵的心理发展	12
第一节 新兵的心理特点	12
一、新兵的一般特征	12
二、新兵心理发展的具体表现	13
第二节 新训期间新兵的心理发展	17
一、新兵新训期间心理发展的阶段性特点	17
二、新兵新训期间常见的消极心理表现	19
第三节 下连队后新兵的心理发展	20
一、新兵下连队后心理变化的三个阶段	20
二、新兵下连队后常见的不良情绪	22
三、新兵常见的心理障碍表现	22
第三部分 新兵团体心理辅导的组织实施	25
第一节 针对新兵心理适应能力的团体心理辅导	25
一、理论概述	25
二、活动设计理念与目标	29
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	30
项目一 记忆雪球	30

项目二 拥抱战友	31
项目三 指上乾坤	33
项目四 绝境求生	34
项目五 野外扎营	36
项目六 极速野炊	37
第二节 针对新兵认知能力的团体心理辅导	39
一、理论概述	39
二、活动设计理念与目标	43
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	44
项目一 知彼知己	44
项目二 转瞬之变	46
项目三 蝴蝶效应	48
项目四 叶公好龙	50
项目五 魔信揭秘	53
项目六 穿越时空	56
第三节 针对新兵情绪情感调控能力的团体心理辅导	58
一、理论概述	58
二、活动设计理念与目标	60
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	61
项目一 军旅同行	61
项目二 心灵冒险	63
项目三 危机重重	65
项目四 突破极限	67
项目五 超越自我	69
项目六 合力突围	71
第四节 针对新兵意志品质的团体心理辅导	73
一、理论概述	73
二、活动设计理念与目标	77
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	78
项目一 孤岛求生	78
项目二 盲行险境	79
项目三 林中脱险	81
项目四 险道求生	83
项目五 密林狙击	84
项目六 高塔救援	86

第五节 针对新兵思维能力的团体心理辅导	88
一、理论概述	88
二、活动设计理念与目标	89
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	90
项目一 奇袭敌营	90
项目二 解救人质	92
项目三 火线送水	94
项目四 建桥抢险	96
项目五 智取核弹	97
项目六 生死穿越	99
第六节 针对新兵人际交往能力的团体心理辅导	101
一、理论概述	101
二、活动设计理念与目标	107
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	107
项目一 丛林避险	107
项目二 巧解心结	109
项目三 说你说我	110
项目四 趣味猜谜	112
项目五 挫折训练	114
项目六 心灵旅程	116
第七节 针对新兵团队合作能力的心理辅导	118
一、理论概述	118
二、活动设计理念与目标	122
三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤	123
项目一 团队破冰	123
项目二 托起明天	124
项目三 合力攻坚	125
项目四 信任背摔	127
项目五 合力冲击	129
项目六 勇过雷区	131
参考文献	133

一、团体心理辅导是新兵心理成长的助推力

新兵入伍后，首先需要经历心理上的适应关。适应良好的新兵，成长进步迅速，心理相对健康，能够顺利完成由普通社会青年向军人这个特殊职业角色的转化。适应不良的新兵往往会陷入各种烦恼和困扰当中不能自拔，并进而在体能、军人行为习惯的养成以及各项军事能力的掌握等方面会受到消极影响。如何帮助新兵迅速适应军营生活，在短期内提高心理能力、维护心理健康，促进心理成长和发展，塑造良好的职业心理素质，是新兵入营后心理教育工作的首要目标。组织开展针对性强、有目的有计划的团体心理辅导活动，有助于实现这个目标。

近几年来，团体心理辅导在军营中广受欢迎，并且日益普及开来，团体心理辅导活动的实践效果也十分显著。那么，作为心理辅导形式之一的团体心理辅导活动，究竟有怎样的作用呢？

美国心理咨询学会前主席 Samuel T. Gladding 被认为是美国的心理辅导教育家，他曾说过：“在帮助那些有着类似问题和困扰的人时，团体辅导是一种经济而有效的方法。心理辅导教师如果把自己可以胜任的工作仅仅局限于个别辅导的话，他也就限制了自己可以提供服务的范围。”与个别辅导相比，团体心理辅导面对的是一定数量的群体对象，辅导的人数更多；而且，在团体心理辅导活动中，群体成员也会发生频繁的互动和紧密的联系，如果辅导方法恰当，团队成员相互之间更容易有积极的心理影响作用，辅导效果也因此而更加显著。在以往的军人心理教育中，理论授课相对较多，但是理论课的内容往往不易被新兵理解和接受，心理教育的效果也因此大打折扣。近年来，心理服务人员进行个别辅导时发现，新兵的心理问题常常和他所在的群体密切相关，如果仅仅着眼于个体，许多问题并不能得到有效解决。实践表明，团体心理辅导活动恰恰能够弥补个体辅导的许多不足。而根据多年来新兵心理教育和心理服务实践观察，开展新兵心理辅导工作，团体心理辅导要明显优于个体心理辅导。

团体心理辅导活动不仅有益于新兵个体的心理健康成长，也能有效促进新兵所在的班、排，乃至整个新兵连（营）的团队建设和发展。通过团体心理辅导活动帮助新兵个体进行心理建设的同时，也能促进和加强新兵所在集体的团队凝聚

力。比如，在解决新兵因为想家而产生的焦虑抑郁情绪时，如能在新兵班及时开展团体心理辅导，就能够有效缓解这个班全体新兵的情绪压力，同时还能促进新兵之间的情感共鸣和相互支持，增进互信和理解，加深友谊，加快新兵对军营环境的心理适应，同时也进一步增强了集体凝聚力。

团体辅导活动一般会设置相应的心理辅导主题。例如，以“提升认知能力”为主题的团体心理辅导活动，重点是训练新兵发现认知误区或局限，察觉认知陷阱，拓展视野，学习从不同的角度思考问题，以改善不良的心理状态；以“培养意志品质”为主题的团体心理辅导活动，重点是训练培养新兵果断、勇敢、顽强、不怕困难、坚持不懈、自信、稳定等心理品质。虽然每一项团体心理辅导活动的侧重点有所不同，但实际上每一项团体心理辅导活动过程都包含复杂的、多方面的心理因素，可以根据活动中每个人的实际表现进行针对性引导和暗示，恰到好处地帮助个体和团队所有成员进行观察、体验、思考和感悟，促进心理逐步成长。比如，在开展提升新兵心理适应能力的团体心理辅导活动中，同时也可以在活动中根据新兵表现，适时引导新兵尝试练习如何进行有效的沟通交流，如何集思广益迅速解决问题，以此锻炼新兵的人际交往能力和团队合作能力；在培养新兵意志品质的团体心理辅导活动中，也可以同时在活动过程中开展增进新兵之间的信任感、培养新兵团队执行能力和组织能力的针对性引导工作；开展新兵情绪管理能力的团体心理辅导活动中，同时也可以锻炼新兵的理性思维能力和意志能力；而在进行新兵团队合作能力的团体心理辅导活动中，同样也能针对新兵的团体凝聚力、战斗意志、理解他人的能力、沟通能力、解决冲突的能力、抗挫折能力、认知能力、情绪调控能力等多方面的心理素质进行教育引导。

团体心理辅导活动常常以游戏的形式开展，更容易激发新兵的兴趣，注意力也更容易集中，心理辅导和教育的良好效果也更易体现出来。当新兵全身心投入到活动中，一边进行实际的操作和体验，一边不断进行观察和思考，内心感受往往非常深刻，同时，心理辅导老师在活动过程中适时进行干预和引导，能够帮助新兵获得全新的认识和很深的感悟。团体心理辅导活动很注重新兵之间的现场交流，这种交流活动起到了相互促进、相互启发、相互影响的积极作用，教育效果因而大大增强。可以肯定地说，团体心理辅导对新兵的心理成长能够起到极大的助推作用，这是单纯的理论教育和局限性很强的个体心理辅导很难达到的效果。

二、团体心理辅导的优势

团体心理辅导活动也被视为一种体验式的学习活动，体验式学习本身就是一个适应世界的过程。美国的库伯在他的《体验学习——让体验成为学习和发展的源泉》一书中写道：“它（体验式学习）发生在所有人类环境，从学校到工厂，从

研究实验室到管理会议室，也存在于私人关系和某地杂货店的过道中。它体现在人生的所有阶段，从童年到成年、中年、老年。”团体心理辅导活动组织良好的话，能让成员全身心投入其中，对个体全部心理功能进行最大程度的整合，包括思维、感受、理解与行为。正是在团体心理辅导活动中，每一个新兵的情绪和问题都可能被最大程度地关注，并最终在团体中得到缓解或解决。

简单来说，团体心理辅导具有以下几个方面的优势。

（一）改善新兵的人际关系

团体心理辅导能够有效地发挥人际功能，促进新兵在团体中的人际交往能力的发展。新兵之间的一系列互动是在完成活动任务的过程中自然而然进行的。如何与人交流，如何观察和应对他人的反应，沟通的有效性如何，怎样解决矛盾冲突，如何说服或者配合别人，如何组织和协调，等等，都需要在活动当中进行。任务完成的过程，也是新兵人际交往能力得到锻炼的实战过程。所以，团体心理辅导活动能够帮助新兵学习演练人际交往技巧，增进并建立良好的人际关系。

（二）增强新兵的军营归属感

在新兵团体心理辅导活动中，当以班或者排为单位的团体凝聚力形成并增强时，会让团体成员产生强烈的集体归属感和认同感。新兵会明确意识到自己是班或排中的一员，想要保持和团体其他人一致的认识和评价，会产生或增强以班（排）为荣、爱护和保护自己集体的形象及荣誉，并且以同舟共济的精神去应对外界的困难或障碍。尤其在班与班之间组织竞赛性质的活动时，这种归属感和认同感表现得尤为强烈与显著。这种对班（排）的认同感和归属感，也会扩大延伸到对新兵所在的新兵连（营）、对整个军营的归属感和认同感，对于新兵来说，这是宝贵的社会生活经验。

（三）体验互助互利的情感

在团体心理辅导活动中，新兵需要彼此帮助、互相支持，提出个人的见解、看法，听取他人的意见、建议，分担相互之间的困难。每名新兵在帮助他人的过程中，会发现自己对他人的作用或重要性。被别人需要的感觉，能够帮助新兵缓解内心的孤独和不安，感受到集体的温暖，体会到自己的价值和对集体的作用，从而感到欣慰和喜悦，增强自信心。这种来自团体的互助互利，是一种积极的人生体验，新兵在团体心理辅导活动中发现和体验到的这种积极情感，能够延续并扩展到他们以后整个的军旅生涯当中，对他们的成长进步起到极大的推动作用。

（四）发展新兵的适应能力

团体心理辅导活动能够帮助新兵发展出良好的适应环境的能力。团体心理辅导是一种体验式的学习，体验式学习认为学习本身就是适应，是不断地适应新的生活。对新兵而言，进入军营就意味着一种全新生活的开始。团体心理辅导活动可以针对性地帮助新兵提高心理适应能力。在团体心理辅导活动中，新兵需要调动身体的全部机能，充分去感受和体悟周围的环境、身边的每一个人，包括感受和体悟他自己。他必须使自己与外界环境和他人进行积极充分的互动，彼此融入，交互作用。这个过程常常充满困难和挑战，但是正是在不断地克服困难、迎接挑战的过程中，新兵完成了对自己的超越和突破，实现了心理上的成长和潜能上的激发。

团体心理辅导活动营造了一种特别的情境，这种情境帮助新兵全身心地投入其中，融入感情，推动认知，磨炼意志，触发行为。在活动过程中，成员彼此提供行为示范和参考，新兵可以通过团体经验进行效仿性学习。在互动活动过程中，来自他人的观点、想法、看法、意见和建议，通常都是很有价值的。团体辅导活动帮助新兵能够有更多的机会听到别人对自己的看法。同时，团体活动中的反馈所带来的冲击力，能够有效地改变新兵原有的行为模式，发展出新的适应性的行为。

（五）帮助新兵获得自我成长

团体心理辅导活动的每个项目都是经过精心设计的军营或军事活动情境，为新兵提供了有针对性的锻炼职业心理素质的模拟实战演练环境。在活动过程中，则注重创造一种信任、温暖、互助、支持的团体氛围，使每个人都处于比较安全和温暖的情境与氛围当中。因此，团体心理辅导活动有益于培养新兵积极面对职业生涯和各种困难的态度，帮助新兵学习积极评估自己的价值观，促进新兵心理成长成熟，培养勇气和信心，去接受考验和挑战。

三、新兵团体心理辅导的作用

（一）团体心理辅导是维护新兵心理健康的有效途径

新兵团体心理辅导是根据新兵心理特点而组织开展的专业辅导活动。新兵在入伍初期、新训期间、下连队后，都会经历一定的心理适应时期。新兵在这些不同的时期，表现出不同的心理需求和发展变化规律。团体心理辅导活动正是根据新兵在不同时期的心理特点，来组织相应的辅导活动。

由于新兵所处的特定年龄阶段，尚处于发展中的、不够成熟的心理基础，以及军人职业的特殊要求，在适应军营环境的过程中，不可避免地会发生各种心理

困扰,产生心理压力和情绪波动,形成各种类型、不同程度的心理问题。如何维护新兵的心理健康,保证良好的心理发展功能,是新兵心理教育工作必须关注和解决的问题。团体心理辅导活动的种种优势和实践效果表明,新兵通过参加团体心理辅导活动,能够获得释放压力、缓冲情绪、稳定心理、提升认知等各方面的良好效果。因此,团体心理辅导活动是维护新兵心理健康的有效途径。

1. 团体心理辅导活动趣味性强,易于激发新兵的参与兴趣

新兵入营后,生活节奏紧张有序,训练强度大,体能要求高,加之环境陌生、行为习惯尚未改变等因素影响,由此带来的心理压力骤增,焦虑、紧张、压抑、不安等负面情绪滋生,各种心理问题极易发生。在这样的状态下组织开展团体心理辅导活动,借助丰富有趣的活动形式,寓教于乐,能够迅速缓解新兵的心理压力,释放负面情绪,使新兵更为自然地展现自己的能力和特长,拓展认知,开阔视野。团体心理辅导活动所营造出的轻松愉快的团体氛围,有利于维护新兵的心理健康,促进新兵情绪稳定和心理积极发展。

2. 团体心理辅导活动满足了新兵心理发展的需要

从年龄特点上来看,新兵正处于心理健康发展的关键时期。入伍后,新兵会在环境适应、训练生活、人际交往、学习、工作等方方面面遇到和出现各种心理困扰或问题,有些问题如果得不到及时有效的解决,长期积累,会对新兵的健康成长产生不良影响,严重的还会使新兵出现心理障碍或精神疾病。因此,预防新兵心理问题的产生或者进一步严重化,培养新兵良好的心理素质,提升心理健康水平,这是新兵入伍后应该首要关注并解决的问题。由于新兵的职业属性及其入伍后的教育训练要求具有共同性特点,因此,以班或排为单位组织团体心理辅导活动,促进新兵整体心理素质水平的提升,具有客观可行性的条件。团体心理辅导活动的目的性和计划性能够有效地预防新兵心理问题的发生,也能够有效地缓解已经产生的一般性心理问题,辅助解决严重的心理问题、心理障碍或心理疾病。

(二) 团体心理辅导活动促进新兵心理成长成熟

团体心理辅导活动以促进新兵心理成长、维护新兵心理健康、培养新兵职业心理素质为主线,有计划、有目的地设置各种活动项目,在专业化的设计和循序渐进的组织实施中,让新兵主动参与其中,在活动过程中体会自我、理解他人与社会,学习逐步认识和把握自己的思想、情感和行为。为真正融入军营、成为一名合格的军人奠定坚实的心理基础,帮助新兵不断地成长成熟。

心理素质的培养和训练是一个长期的过程,单纯的理论灌输往往收效甚微,体验式的团体心理辅导活动则能充分调动新兵参与的积极性,在活动过程中与他

人互动，在专业教师的引导下深入思考感悟，逐步学习和养成良好的心理素质。可以说，团体心理辅导对新兵的心理成长起到了载体和中介作用。

（三）团体心理辅导是培养新兵职业心理素质的重要手段

军人职业心理素质要求很高，它着眼于战斗力培养，应该满足作战需要。新兵成长为一名合格的军人，职业心理素质的培养不可或缺。军人心理素质包含很多方面，培养的途径和方法不拘一格，多种多样。而团体心理辅导活动作为一种专业化手段，有着其他方法不可替代的重要作用。

团体心理辅导的主要优势在于其专业设计和活动组织。比如，军人的心理适应能力、认知思维能力、情绪管理能力、意志品质、团队合作能力等各方面心理素质的培养，都可以借助团体心理辅导的形式，分专题设计活动项目并进行组织实施（图 1）。在实施过程中，可以根据新兵的具体情况及培养目标，提高或者降低活动难度、深度和广度，循序渐进，分层分类开展活动，建立质量监控和效果评估系统，形成相对科学的培养体系。

总之，团体心理辅导活动是维护新兵心理健康、培养军人心理素质的重要途径和手段，是提高部队人才质量、打造新时代合格军人的可行方法。大力推行并科学开展新兵团体心理辅导活动，形成规范系统的培训模式和体系，对发展完善新时代军队人才培养工作具有重要作用。



图 1 团体心理辅导活动帮助新兵消除了入伍初期的陌生感

第一部分 团体心理辅导概述

一、团体心理辅导的概念

个别心理辅导和团体心理辅导是心理辅导的两种常用形式。团体心理辅导也称为团体心理咨询。在实践过程中，随着这项技术被广泛应用于各个职业领域，团体心理辅导的形式和内容也在不断地发生新的变化。团体辅导活动的组织更加灵活多样，成员的选择范围更为广泛，团体辅导的内容和方法也在不断地推陈出新。

从专业发展的角度而言，团体心理辅导发源于团体心理治疗，是团体心理治疗的发展和分型。从实际操作来看，团体心理治疗强调治疗，目标聚焦于“心理症状”，通过团体成员之间的交流、互动和分享等活动，最终达到缓解和治愈症状的目的。在团体心理治疗的操作技术中，更重视专业程序，要求很高。而团体心理辅导相比较而言形式上更为灵活，更强调教育和引导，活动本身往往融教育性、趣味性于一体，重视个体的行为操作和心理体验，目标在于促使个体在行动中感悟、在感悟中成长。

团体心理辅导是针对一定数量的特定群体，运用团体心理咨询的方法和技术，向团体成员提供心理帮助和指导，帮助其解除内心困扰，维护心理健康，并促进团体成员的思考和成长。团体心理辅导的过程，是通过团体内的人际交互作用，促使团体内的个体在交往过程中观察、学习、体验，认识、探讨、接纳自我，调整和改善人际关系，学习新的态度和行为模式，从而促进个人发展和生活适应的特殊心理过程。

二、团体心理辅导的起源与发展

1905 年，美国内科医生普拉特（J. H. Pratt）将住院的 20 多位肺病患者组成了一个团体，他称其为“班级”，采取讲课、讨论、现身说法的形式开展团体治疗，这是世界上首次进行的团体治疗，普拉特因此被视为团体辅导与集体心理治疗的先驱。

第二次世界大战后，许多饱受战争创伤的士兵出现精神障碍，心理疾病暴发。但当时心理学家和精神科大夫人数有限，远远不能满足患者的需求。在医患比例严重失衡的情况下，团体辅导和集体心理治疗得以推广，得到迅速广泛的开展。

第二次世界大战后，团体辅导得到了麻省理工学院从事团体研究工作的勒温

(Kurl Lewin)的进一步指导。在勒温的指导下,成立了团体人际关系技术训练实验室,通过组织较为自由的团体活动与讨论,对团队成员的人际关系问题进行敏感性训练,目的在于帮助受训人员学习和掌握人际知觉和人际交往的技能,提高工作效率,改善生活质量。该方法一经问世,首先进入产业界,企业领导和管理人员成为主要的训练对象。此后,该方法被推广到政府机构、大专院校,广为应用,团体心理辅导也因此发展成为为正常人提供一种可以促进其人格进一步成长的学习机会。此外团体心理辅导在教育与发展方面的作用更是受到人们的高度重视。20世纪40年代以来,团体心理辅导技术在日、美及欧洲国家得到迅速普及和快速发展。

团体心理辅导在我国的发展还是近几年的事情。由于发展较晚,所以目前我们采用的团体辅导技术仍然大多沿用西方的心理咨询理论基础。本国本土的团体辅导理论和技术还有待进一步发展。20世纪90年代以来,有多部与团体心理辅导有关的书籍和作品出版,人们对团体心理辅导的认识在不断地加深,有关团体心理辅导的培训活动也日益增多。2001年教育部社政司第1号文件《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出,“要重视开展大学生团体心理辅导或咨询工作”。同时,原劳动与社会保障部制定的国家职业标准《心理咨询师(试行)》于2001年8月3日起执行,规定团体咨询为心理咨询师必备的专业技能。当前,我国的团体心理辅导主要以学校、军队、企业为主要应用范围,近几年团体心理辅导活动在军队发展迅速,成为心理服务工作开展的主要形式。

在当前部队心理服务工作当中,由于团体心理辅导相较于个体心理咨询在军人群体中具有更为经济、更加有效的优势,所以其应用已经越来越广泛化。如今,军人团体心理辅导的功能已经不仅仅局限于解决军人的心理问题或者进行突发重大事件中的团体心理危机干预,而是更多地被应用于维护军人的身心健康、增强军人的心理素质以及培养团队协作精神等方方面面。新兵入伍的初期,必须经历三个月时间的集中军政训练(简称“新训”)。新训的目标是帮助新兵迅速完成环境适应、职业角色转化、行为模式改变等一系列过程。这对于刚脱离地方相对较为宽松自由的环境的新兵而言,无疑要面对许多挑战和考验。如果适应不良,新训期间乃至今后的军旅生涯就会遭遇各种可能的心理问题。从近几年的发展情况来看,团体心理辅导已经成为新兵工作中一种重要的心理服务形式,在维护新兵心理健康、培养新兵心理素质等方面发挥着重要作用。

三、新兵团体心理辅导的意义

(一) 打牢心理基础,促进新兵职业心理素质的有效提升

军人为战争而生,军人生存的环境是战场。这种职业的特殊性意味着军人必须拥有高度的智慧和强健的心理素质。在错综复杂的作战环境下、在执行各种急

危险重任务的过程中,军人的认识、情感、意志、个性品质及其行为直接影响战斗效率。开展团体心理辅导是提升军人心理素质的有效途径,对塑造形成良好的军人职业素养有着重要的作用和积极的意义。

新兵入伍初期是形成军人职业意识、思维模式和行为习惯的基础时期与关键阶段,新兵的思维能力、情绪情感调控能力、意志力以及心理稳定性等素质的培养至关重要。团体心理辅导以刚入伍的新兵为主要服务对象,围绕“兵之初”这个快速转化时期,着眼于调整新兵的认知观念,提高新兵的认识能力和水平,促进新兵情绪情感由波动起伏逐步走向稳定成熟,帮助新兵尽快适应军营环境,养成良好的行为习惯。此外,通过开展团体心理辅导活动,能够有目的地训练新兵在复杂多变的军事环境中分析并解决问题的能力,锻炼新兵的危机应变能力以及临危不惧、果敢顽强的心理品质,促进新兵不断地成长成熟。

（二）培养团队精神，提高新兵协同互助的团队作战能力

团体辅导注重人际互动和交流,在组织实施的各个项目中,借助完成有目的的活动任务,促进新兵之间的合作与交流,帮助新兵建立融洽积极的人际关系,增加新兵之间相互信任、相互支持的良好情感,增加团体凝聚力,提高团队协作互助意识和能力。在团体辅导活动中,一些惊险刺激、难度较高的团体辅导项目除了对新兵的意志品质、认知能力、情绪管理能力、个性品质等各方面都有显著的影响作用以外,还能够起到帮助新兵充分感受团队支持、群策群力完成目标的效果。开展有组织、有目的的团体心理辅导活动,对增强新兵团队意识和凝聚力、培养新兵集体作战能力、提振士气等方面都具有积极的促进作用。

（三）维护心理健康，保障新兵教育训练工作顺利开展

新兵在新训期间,每天都要接受紧张而严格的军事训练和规范有序的行为养成训练。在时间短、训练强度大、心理紧张度高的情况下,刚入伍的新兵很容易发生各种适应性问题,个别人员还可能引发较为严重的心理问题或心理疾病。根据多年的观察研究发现,新兵在新训期间易发焦虑、抑郁、人际敏感、疑病、躯体疾病等各种心身问题,表现出情绪波动剧烈,易于产生偏狭认知和极端行为的弱点,而且这些不良的心理状况直接影响着新兵训练的效率和质量。在新训期间组织开展心理服务,有计划、有步骤地实施团体心理辅导活动,就能够及时发现问题并解决问题,帮助新兵缓解心理压力,保持健康积极的心理状态,从而为新兵教育训练工作的顺利开展提供心理保障。

（四）培养心理素质，促进新兵健康成长和发展

军人职业的特殊性对于军人认知思维能力、情绪调控能力、意志力水平、适

应环境能力、个性成长成熟等方方面面都有深刻影响。入伍第一年的新兵面临多方面的挑战和考验，而新兵入伍初期的心理体验和发展状况会影响其以后的军人职业生涯。开展团体心理辅导活动，能够培养新兵良好的心理素质，形成稳固的心理基础，对新兵的成长进步和未来发展具有积极的促进作用。在团体心理辅导过程中，咨询师通过设计和组织各种有针对性的活动项目，及时发现新兵的各种心理问题，有目的地引导新兵对自己的心理和行为进行改善与调整，帮助新兵逐步增强认识能力和情绪调控能力，锻炼意志品质，塑造良好的个性品质，提升与人沟通合作的能力，从而促进新兵不断地成长成熟。新兵期间打好坚实的心理基础，能够为其今后在军旅生涯中成长进步和建功立业奠定根基。

四、开展新兵团体心理辅导活动的指导原则

开展新兵团体心理辅导活动要遵循的原则有很多，主要介绍以下几个原则。

（一）针对性原则

开展新兵团体心理辅导要遵循新兵心理发展规律和职业特点，根据新兵心理实际组织相关的活动。活动的组织和内容设置要有很强的针对性和实用性，目标要明确，着眼点应该放在促进新兵认知、情感、意志、个性品质等方面心理素质的全面提升、有效解决各种心理问题、维护新兵心理健康、增强团队凝聚力、塑造军人行为模式等方面。在活动实施过程中，要准确把握问题的关键，恰当合理地进行心理上的指导和帮助。

（二）科学性原则

团体心理辅导的本质是团体心理咨询，在组织团体心理辅导活动时，要遵循相关的专业技术要求，严格设置并遵循活动规则和要求，实施过程应该确保科学规范，循序渐进。要尽可能避免出现活动组织不规范、实施过程不严谨、内容设置不合理、引导教育不恰当、问题解析不科学等不良现象。

（三）因材施教原则

团体心理辅导虽然针对的对象是新兵群体，但是在组织活动过程中需要注意团队中每个个体的心理特点和变化情况，心理辅导方式方法要因人而异。要周密观察团队中每个新兵成员在活动中的具体表现，准确分析判断新兵的心理变化，及时捕捉问题的关键所在，适时加以引导和帮助，切实保证心理辅导方法恰当合理、解决问题有的放矢，活动质量高、效果好。

（四）系统性原则

新兵团体心理辅导旨在增强新兵的心理素质，帮助新兵预防和解决各种心理问题，维护新兵的心理健康。开展新兵团体心理辅导切忌走过场、搞形式，简单组织一两次的活动也并不一定能起到立竿见影的效果。因此，遵循规律、有步骤、有计划、有针对性地实施团体心理辅导活动，确保在新兵的每个心理发展阶段紧密跟进心理服务，就能对新兵的心理发展起到事半功倍的辅助和促进作用。此外，为了保障团体心理辅导活动的效果和活动目标的实现，需要在充分了解新兵心理状况的基础上，根据新兵的实际需求，建立有目的、有步骤的团体心理辅导计划，形成系统化的团体辅导内容体系，使新兵团体心理辅导形成常态化工作机制。

本教材第三部分重点从培养新兵的心理适应能力、认知能力、情绪情感调控、意志品质、思维能力、人际交往能力、团队合作能力等 7 个方面组织编写相关的内容，分 7 节展开阐述，每一节设置一个独立的内容。在编写过程中，遵循由浅入深、由简到难、循序渐进的原则，各节内容侧重于介绍团体辅导活动的组织、实施方法和步骤，在各个项目的设置上充分考虑针对性和目的性，从活动的组织、现场观察、心理引导和教育的角度，对活动组织者进行相关环节的提示和教学指导。

第二部分 新兵的心理发展

第一节 新兵的心理特点

刚入伍的新兵首先要经历三个月的集中军政训练，简称为“新训”。在三个月的集中培训过程中，新兵需要快速了解并适应军营环境，学习掌握条令条例、法律法规和各种规章、制度，接受思想政治教育，训练基本的军事技能，培养应有的行为规范，从而打牢思想政治、军事技术、作风纪律、身心素质四个方面的基础，实现从社会青年向合格军人、从合格军人向合格战斗员的转变。新训的过程对刚入伍的新兵来说常常充满挑战和考验。总体来看，新兵入营第一年面临的主要问题就是如何迅速适应职业环境、完成职业角色转换的问题。人的心理是一个不断地发展变化的动态结构，入伍新兵的心理会随着本人年龄增长以及工作生活环境的变化而不断地发展变化。因为个体差异的存在，每个人进入军营后适应新环境的时间有长有短，适应过程中遇到的困难和问题也不尽相同。研究分析新兵的心理特点，有助于准确把握新兵的心理发展变化规律，有的放矢地做好教育管理工作，也能够为有针对性地组织和开展团体心理辅导活动提供参考。

一、新兵的一般特征

（一）生理发育和心理发展迈向成熟

新兵入伍时年龄一般都在 17~24 岁，他们正处于由青春期向青年初期过渡的阶段。美国心理学家斯普兰格（E.Spranger，1924）将这个时期形容为“第二次诞生”。第一次是为了生存而诞生，第二次是为了生活而诞生。心理学家霍尔则认为青年期是由“疾风怒涛”到“相对平稳”的阶段。这个阶段的新兵由青春期所带来的各种心理问题有可能仍然持续存在，由于心理的发展速度赶不上身体变化的速度，容易出现心理上的各种不适表现，例如，过度关注自己的身体形貌，因为体形的高矮胖瘦而产生自卑、羞怯心理，过度在意外界评价，情绪易于波动起伏或走极端，有些人可能形成孤僻的性格和不良行为习惯等。而他们在进入新的环境、角色发生改变的过程中，又会诱发新的适应性问题。但总体而言，从生理上讲，这个时期的新兵身体各系统的生理机能，包括感知能力、心肺功能、体力和

速度、免疫力和性机能等都达到了最佳状态，疾病的发生率最低，进入身体健康的顶峰时期。从心理上讲，认知能力、情感和人格的发展都日趋完善，开始形成稳定的人生观和价值观。

（二）生活空间扩大，心理生活进一步丰富

根据我国法律规定，年满 18 周岁即为具有完全民事行为能力的人，享有各种社会权利，履行社会义务。新兵入伍就是其承担社会义务的具体表现。新兵由原来的学校、家庭乃至社会环境进入军营这个特殊的职业环境，生活空间和社会交往范围都在进一步扩大，新兵的认知观念、情绪情感、意志品质、个性及能力发展、行为习惯等各方面都会随着进入军营而发生改变，心理生活不断地丰富。

（三）社会交往需求强烈

进入青年初期的新兵，随着认知、情感、性意识、生活观念和理想信念等方面的迅速发展以及生理和心理的成熟，会越来越关注自己在他人心目中的形象，自我评价的基础往往建立在别人对他评价的基础上。自尊心进一步发展，自主意识较强，开始关心自己的感情生活，对异性较为关注，在意自己的外形和衣着打扮，人际交往需求强烈等，但在交往方式方法和人际沟通技巧上还缺乏经验，容易体会到挫折感。

二、新兵心理发展的具体表现

从年龄特征上分析，刚入伍的新兵正处于个人成长的关键时期，这个阶段是一个人在生理自我、社会自我的基础上形成心理自我的时期，心理发展正在经历由分化到统一的过程。具体表现为以下几方面。

（一）新兵的认知和思维发展

美国心理学家雷蒙德·卡特尔（R. B. Cattell, 1905—1998）提出的智力理论中将人的智力分为两类，一类是流体智力，是指一般的学习和行为能力，例如，对关系的认知，类比、演绎推理能力，形成抽象概念的能力等。流体智力的发展与年龄有密切关系，它较少依赖于文化和知识的内容，而主要取决于个人的禀赋。另一类是晶体智力，是指已经获得的知识和技能。它主要受生物学因素影响，随着神经系统的成熟而发展。晶体智力主要取决于后天的学习，与教育和知识积累以及社会文化密切相关。雷蒙德·卡特尔认为，从出生到青年初期，人的智力一直在发展，诸如知觉速度、机械记忆、识别图形关系等的流体智力发展到青春期末达到顶峰。而通过掌握社会文化经验而获得的晶体智力，例如，词汇概念、言语理解、常识等则在青春期末后仍然会继续发展，直至老年。在现实生活中人们也有

这样的体验：人的认识能力和认识水平是随着生活经验的不断丰富而日益提高并增强的。新兵的认知和思维能力在进入军营后会继续发展，对军人职业的理解和认同感，也会随着军营生活的持续深入而不断地加深。

在思维发展方面，新兵的思维由以前的知识获得逐步向知识应用转化，思维的范围增大，逻辑性逐步增强，自我反思的能力也在不断地提升。青春期表现出来的典型的“非黑即白”“非对即错”“以我为主”的两极化思维和主观性思维逐渐向灵活性、客观性和变通性发展。

从现实观察来看，由于新兵入伍前的社会阅历和生活经验比较简单，对他人、对环境以及对自我的认识都还处在比较肤浅的阶段，在认识能力和水平上都比较有限。在进入军营适应期间，面对突然而来的环境变化，难免产生一些片面化、表面化、狭隘化、极端化的认识，在遭遇理想与现实的矛盾冲突时，容易感受到失落和沮丧等消极情绪，甚至产生较为严重的心理问题。对此需要引起军队领导的足够重视，在教育管理工作过程中注重引导和疏通。适时组织团体心理辅导活动，有助于新兵调整认知状态，缓解内心冲突，维持心理平衡。

（二）新兵情感的发展

进入军营初期的新兵，其情绪情感的发展也显现出起伏波动、不稳定的特点。情绪情感通常与认知密切关联，同时情绪又会影响和左右人的认知和行为。根据多年的观察，进入军营第一年的新兵，情绪的起伏波动较大，尤其在刚进入军营的三个月内，情绪变化最为剧烈。这个时期正是新兵参加入营集训、面临的考验和挑战最大、内心冲突也最剧烈的时期。由于认识水平有限，所以个人控制和管理情绪的能力也较弱，新兵体验到的情绪震荡常常比较激烈。有的新兵说自己的情绪就像过山车，有时候一天之内就可能从一个极端落入另一个极端。有的新兵刚开始还比较兴奋，心里有各种期待，但在进入军营后一旦感受到困难和挫折，或者感受到与入伍前的想象有不一致的地方，就很容易产生畏难退缩或失望沮丧情绪。在面对改变日常行为习惯、行动受限制、适应军营各种规定等一系列问题时，新兵心理上的不适感日益增强，而自身应对变化的能力和适应变化的主动性都有所不足。在遇到问题时，新兵处理问题的能力和方法都比较欠缺，易于情绪化，冲动性较强，理智控制能力较弱，在行为表现上也易于莽撞和轻率。针对新兵的情绪情感发展特点，在开展新兵的团体心理辅导活动过程中，需要从纾解不良情绪、提高情绪自控能力、培养积极情绪情感等方面进行针对性的辅导和训练。

（三）新兵自我意识的发展

新兵自我认识能力不断地发展，内心活动日益复杂，以自我为中心的倾向逐渐减弱，开始将自己的注意力集中到发现自我、关心自我的存在上来。

在青年初期形成的自我意识还很不稳定，因此对他人有关自己的评价非常敏感。随着经验积累，新兵开始对自我意识进行不断地修正。这个过程具体表现为自我接纳和自我否定两种形式。这种自我接纳和自我否定交互作用的过程，以新兵在认识自我的过程中的各种矛盾冲突表现出来，其中最主要的矛盾冲突体现在两个方面：一是“主观我”与“社会我”之间的不一致。“主观我”即个人对自己的认识和评价。“社会我”是个人所感知的社会他人对自己的认识和评价，通俗地讲就是自己眼中的“我”和别人眼中的“我”。这两个“我”之间常常存在着很大差距和矛盾，如教师、家长、周围人眼中的“我”与自己认为的“我”有出入。二是“理想我”与“现实我”之间的矛盾。“理想我”是指个人所期望的未来自我的形象。“现实我”是指通过个人社会实践所反映出来的真实自我的形象。这两个“我”之间也存在着矛盾和差距，“理想我”总高于“现实我”。有许多新兵反映，当初之所以选择参军入伍，是因为自己崇拜军人，自认能吃苦，不怕危险和困难，一心想成为一个像电视连续剧《士兵突击》里的许三多一样的有毅力、有本事的人，但在现实中接触到严格的军事训练和单调的军营生活，就觉得忍受不了、适应不了，开始产生“我选择当兵是不是选错了”“我究竟能不能适应部队生活”的疑问。这种疑问正是反映了新兵入伍前与入伍后在自我意识发展过程中所表现出来的“主观我”和“社会我”，“理想我”和“现实我”的矛盾。

（四）新兵意志力的发展

新兵正处在意志力水平进一步发展完善的阶段。其意志方面的特征表现为自觉性不足，动摇性（受暗示性）较强；果断性不足，优柔寡断或鲁莽武断较为明显；坚韧性不足，畏难退缩或见异思迁的特点明显；自制性不足，冲动性较强。比如，有的新兵在进入军营后的一个月内会产生失望后悔情绪，对自己参军入伍产生动摇心理，原因在于“没想到到了部队还要做这么多事情，感觉军营没有自己以前想象得那么好玩儿”“在家想干什么就干什么，在军营连睡懒觉都不行”“什么都要听命令，一点儿自由都没有”“什么都做不好，老挨训，窝火，自尊心受不了”…… 意志力水平的发展和意志品质的形成与新兵人生和观价值观的确立密切相关，两者相辅相成。在培养新兵意志品质的过程中，同时也能够锻炼并增强新兵的情绪情感管理能力和认识能力，促进新兵形成正确的人生观和价值观。

（五）新兵的个性发展

在个性发展方面，新兵主要表现为不成熟、不稳定的阶段性特征。从新兵入伍的心理需要和动机来分析，有关调查显示，在选择入伍服役的心理需要和动机中，新兵存在着多种需要并存、动机表现多样化的特点。一部分新兵的入伍动机受客观因素影响较多，在职业选择上表现出一定的程度的被动性，个人主观

愿望不强烈,目标不明确。2013 年对某部 147 名入伍新兵的调查显示,在入伍动机中,新兵非自愿或为生活所迫等原因入伍的人数比例占 34%。2015 年对该部 150 名新兵随机抽样调查的结果显示,新兵非自愿或为生活所迫等原因入伍的人数比例占 24%。在对自愿入伍新兵的入伍需要和动机进行分析时发现,在入伍心理需求和动机方面,新兵表现出了现实性和多样化的特点。比如,有的新兵参军入伍是为了满足实现人生价值,追求理想的需要;有的新兵选择参军入伍是为了体验不同的生活,锻炼自己;有的新兵参军入伍是为了解决未来的就业问题;有的新兵入伍是为了逃避学校的学习生活;还有的新兵是受影视剧中的英雄人物的影响和感召,等等。通过观察发现,在多种需要和动机中,那些积极的、目标明确且与部队要求相一致的需要容易得到满足和实现,动机的积极推动作用明显,新兵入伍后的发展也比较顺利,适应较快。相反,那些消极的、目标不明确的且与部队要求不一致甚至背道而驰的需要和动机就会遇到阻碍,产生挫折感和失落心理,新兵入伍后的适应与发展也就不那么顺利。

从心理发展阶段来看,新兵的信念、世界观正处在形成发展阶段,人生观、价值观由不明确向清晰化、不稳定向稳定化发展。新兵的性格可塑性较强,性格中还存在许多弱点和不足,需要下功夫加以克服和完善。新兵具有一定的接受新知识与学习新技能的能力基础,但学习兴趣和知识基础存在差异。在人际交往方面新兵的经验和能力都比较欠缺,原有行为习惯的改变以及军人日常行为习惯的养成等各方面都需要进行培养和锻炼。

此外,新兵入伍前的心理基础状况也是影响新兵心理发展的重要因素。受个人经历、成长环境、家庭教养方式、所受的教育等多种因素的影响,新兵入伍之前的心理状况不尽相同。相比较而言,那些心理基础较薄弱的人在进入军营后,更容易发生各种心理问题,出现适应不良现象。而那些个性较为成熟、心理较为稳定的人,则表现出更好的适应能力。从近几年来各个部队对新兵的调查分析来看,新兵入伍前的身份状况已经较以前发生了很大变化,入伍前的身份较为复杂多样,除了学生和待业青年,有不少人有在企事业单位工作过、打过工、做过小商贩等各种从业经历。其中,独生子女的比例也在逐年上升并在新兵总人数中逐渐占据绝大多数。根据某部调查统计的结果,2003 年之前该部队独生子女士兵的比例为 60%。某科研试验部队 2013 年的调查结果则显示,其当年新兵中的独生子女比例已经达到了 83%。另据观察,新兵的心理特点较以前也已经发生了很多变化。近年来,随着社会环境日趋复杂,新兵的心理特点也表现出复杂化、多样化的趋势,这些特点和发展趋势都需要引起军队领导的足够重视,作为新兵心理辅导工作的必要参考因素加以考量。

总体来说,新兵入伍后需要经历认知、情感、意志、需要、动机、信念、价值观、能力、性格以及行为习惯等各方面的重新调整和塑造发展的过程。有鉴于

此，作为部队心理服务工作者，在针对新兵开展团体心理辅导工作过程中，需要全面考虑新兵的家庭成长环境、教养方式、成长经历、学校学习状况、职业经验等各方面因素的影响作用，并依据新兵的基础心理状况及其进入军营后的心理发展变化特点，选择并设计出方式方法恰当、内容具有针对性的活动项目，科学组织实施团体心理辅导活动。



图2 军旅同行

第二节 新训期间新兵的心理发展

对于新兵而言，进入新兵营就意味着全新生活的开始，新兵新训期间的经历和心理体验对其心理成长往往至关重要。根据多年来的观察和调查研究结果，新兵新训期间的心理有以下几方面特点。

一、新兵新训期间心理发展的阶段性特点

根据多年的教学观察，新兵新训期间的心理发展一般表现出三个阶段的变化特点：新训初期、新训中期和新训末期。

（一）新训初期的心理特点

新训初期也可以称为情绪波动期。这个阶段的新兵心理特点主要表现为心理稳定性差，认识容易走极端，情绪激烈地起伏波动，意志力较为薄弱，抗挫折能力较弱。由于缺乏人际相处的经验和技巧，所以战友之间容易发生摩擦冲突，对

新训骨干的管理以及教育训练方式易产生反抗心理,在军事训练、日常行为习惯养成等方面适应能力较弱。在入伍后4~5周内,情绪的起伏波动达到最高,部分新兵出现焦虑、抑郁等不良情绪,心理问题和躯体疾病发生率较高,个别人员甚至出现极端情绪反应或行为问题(例如,打架、逃营等)。

(二) 新训中期的心理特点

入伍30~40天,开始进入新训中期,这个时期可以称为心理过渡期。这个阶段新兵的心理由不稳定逐渐向稳定化过渡,情绪由激烈起伏波动向有所自制、逐步平和发展。对军人以及军营生活的认识不断地加深,不良情绪逐渐减少,积极情绪逐步上升,自律能力增强,意志力水平和对挫折的承受能力得到提升,军人行为习惯逐步养成,纪律意识开始形成。

新训中期也是新兵训练工作进入最艰苦阶段的时期。训练强度大、标准高、要求严导致的身心压力大大增强。另外,由于训练效果不理想、训练过程中出现错误较多、经常被严厉批评、自尊心被打击等原因,对那些入伍前较少受到管束、习惯于我行我素或者娇生惯养的新兵来说,其在心理承受能力、抗压能力和自我调节能力等方面,都会感受到前所未有的挑战和考验。

这个阶段在新兵中也会出现两极分化现象。除了适应较好的新兵以外,少数新兵仍然会徘徊在情绪持续低落、心境不佳、焦虑、抑郁、人际敏感等消极不良的情绪状态中,对军事训练、军营生活缺乏融入和认同,容易产生各种心理问题,甚至诱发较为严重的心理疾病。

(三) 新训末期的心理特点

从入伍第三个月开始,新兵的心理状态一般情况下进入了稳定发展阶段。这个阶段绝大部分新兵的心态稳定,情绪平和自制,对军营生活习以为常,行为举止规范标准,思维和行为模式逐渐形成某些定势化反应,对军人和军营生活有了很强的认同感,对周围环境的适应性增强,耐受性和承受挫折的能力大大提升,开始自觉以一名军人自居,自律意识和军人荣誉感增强。同时,因为下连队分配即将来临,新兵对未来去向哪里、能否适应下连队后的生活开始关注并有所担心,为此急于了解下连队后的生活,在分配方式和分配去向上也容易产生猜测、困惑和心理波动。

根据新兵新训期间心理发展的阶段性特征,实施团体心理辅导活动应该循序渐进、阶段性开展。比如,在新训初期重点开展心理适应性团体辅导活动,针对新兵的人际情感融合、信任感建立、团队凝聚力、负面情绪疏解、心理压力释放等内容组织开展活动,促进新兵对环境的快速适应,帮助新兵建立和谐融洽的人际关系,缓解新兵训练压力,化解不良情绪。在新训中期,则重点开展新兵的团

队合作精神、抗挫折能力、思维能力、意志品质及军人行为模式培养等方面的团体心理辅导活动，帮助新兵心理健康发展，全面提升新兵的心理素质。在新训末期，开展团体心理辅导除了重点应该放在进一步稳定新兵的积极情绪，强化心理稳定性，塑造新兵良好的个性品质，提升新兵认知水平和思维拓展创新能力以外，还应该有针对性地开展下连队前后的心理辅导工作，为新兵下连队后的心理适应和自我成长奠定良好的心理基础。

二、新兵新训期间常见的消极心理表现

由于每个新兵的情况不同，所以对环境的适应能力和心理承受能力也存在个体差异。新训期间新兵易发生各种不良情绪，出现心理问题，最常见的消极心理主要表现为以下几种。

（一）失望沮丧心理

新兵进入军营之初，许多人会觉得出乎意料：即进入军营之前对军营生活的想象与现实感觉存在很大差异，从而导致心理上的失落感。许多新兵反映，自己对军营与军人的认识是从影视剧和文学作品中得来的，往往想象的成分多，对艰苦的训练和从未体验过的规则与纪律缺乏感性认知。理想与现实的落差常常会让他们感到失望和后悔，对自己参军入伍产生怀疑和动摇心理。这就需要通过及时开展心理辅导来调整新兵的认知误区，增强其认识的合理性和客观性，缓解沮丧情绪，化解心理危机，帮助新兵重新认识军营环境，并恰当地进行自我定位。

（二）紧张害怕心理

军营生活节奏快，规则意识强。新兵刚进入军营，对一切缺乏准备，旧的行为习惯还在发挥作用，新的行为习惯还未养成，做事情找不到规律，把握不好时间，经常被各种事情弄得团团转，一件事情还没做完，新的事情马上就开始。有些新兵反映：自己连喘息的时间都没有，总感到晕头转向，懵懵懂懂，什么都做不好。为此精神紧张，产生害怕心理，内心压力无形中增大。在军训过程中，有的新兵一听到哨声、班长的口令声就紧张不安，队列动作严重变形，越是纠正越做不好，就是这种紧张害怕心理的直接表现。在这种情况下需要通过心理辅导帮助新兵缓解紧张情绪，调整认知状态，放松心情，从而保证新兵迅速适应环境，取得良好的训练效果。

（三）想家焦虑心理

新兵想家是常见现象。远离家乡父母和熟悉的亲人朋友会导致分离焦虑，对军营环境因为感到陌生不适而导致紧张和焦虑，各种负面情绪相互交织，容易造

成新兵情绪上的激烈起伏波动，严重的会引发各种躯体疾病和心理障碍。通过开展团体心理辅导活动，能够帮助新兵释放焦虑情绪，缓解内心紧张，维持积极的情绪情感状态。

（四）压抑抑郁心理

部队管理严格，行为规范性强。新兵刚入伍时由于对军营生活还不熟悉，在说话、做事、日常习惯等各方面都会感到被限制，有不自由感，因此在心理上会感到很压抑。在日常活动以及军事训练中，则会感受到各种挫折体验，比如内务整理不规范、队列动作老出错，各方面表现得不到肯定，经常挨批评，自尊心受到伤害，从而产生沮丧抑郁的情绪。长时间处于心理压抑和情绪抑郁当中，如果得不到及时缓解，就可能产生各种心理问题。因此，针对新兵新训期间可能出现的不良心理需要及时科学疏导，以便缓解新兵的内心压力，防止不良情绪郁积，维持心理健康。

（五）逆反抵触心理

新兵入伍前所处的环境较为宽松，活动较为自由，习惯了无拘无束的生活。来到部队后，处处被管束、受约束，一言一行都得遵守纪律和规范，做得不好经常挨批评，这种与以前自由自在的生活迥然相反的训练和生活方式往往给新兵带来巨大的心理冲击，容易产生不同程度的抵触情绪和抗拒逆反心理。在这种情况下，只要改善管理方式，注重开展心理辅导和教育引导，就会从很大的程度上缓解新兵入伍初期的逆反抵触心理。

第三节 下连队后新兵的心理发展

一、新兵下连队后心理变化的三个阶段

经过长期观察发现，新兵下连队后会度过一段适应时期，在心理发展上，一般会经历三个阶段的发展变化。

（一）第一个阶段：期待迷茫期

这个阶段新兵的心理具体表现为对未知环境既期待又怀有一定程度的迷茫困惑甚至恐惧感。

下连队意味着自己步入了正式的军旅生活，但内心深处会产生各种担忧，如下连队后老兵会如何对待自己，自己能不能适应连队生活，和其他战友之间该怎么相处，具体的事情该怎么做，等等。兴奋和担忧、期待和惶恐，各种矛盾感受

混杂，在心理上容易处于紧张状态。

这个阶段是新兵了解、熟悉和适应新环境的初级阶段。善于观察和学习，尝试建立新的人际关系，摸索学习、工作和生活规律，是新兵在这个阶段的主要内容。团体心理辅导应该侧重于新兵老兵之间的相互了解和熟悉，促进良性互动，帮助新兵打消内心的顾虑，积极主动融入新环境，结识新战友，学习新的工作方法。

（二）第二个阶段：顺应认同期

这个阶段新兵的心理具体表现为新兵逐步了解连队的生活规律，观察和模仿学习他人的行为方式。

慢慢熟悉连队的环境之后，新兵开始了解并观察周围的人，如观察老兵怎么做，同龄兵怎么做，主动调整自己的认识和行为，模仿学习他人的做法，调整自己的观念和行为习惯，尽可能使自己融入集体。

这个阶段对挫折性事件的认识和处理极其重要。观念积极合理有助于尽快摆脱挫折带来的负面影响，使自己从中总结教训，吸取有益经验。观念偏执狭隘则可能扩大挫折的负面影响，使其陷入不良情绪和偏执认识当中，影响健康发展。团体心理辅导应该注重新兵的认知观念调整和思维水平的提升，塑造新兵良好的个性品质，强化新兵承受压力和抗挫折的能力，培养新兵主动作为的意识。

人际关系也成为这个阶段新兵心理发展的重要影响因素。怎么与具有不同的个性、不同的生活和处事方式的战友打交道，能不能建立起对他人的信任和亲近感等都会影响新兵对连队生活的情绪体验及心理认同。

（三）第三个阶段：融入稳定期

这个阶段新兵的心理具体表现为新兵逐步建立了稳定的行为模式和人际关系，融入了连队生活。

完全熟悉连队的生活后，新兵开始形成并建立了稳定的行为模式，人际关系逐步建立，心理上的被支持、被接纳感增强，对连队生活和身边战友的认同感、亲近感也在增强。自我成长要求强烈，同年战友之间的竞争意识增强，战友之间的小圈子也会形成，来自同一个地区、志趣相投、共同爱好等因素会形成信任关系。新兵在认知、情感、意志、个性成长等各方面持续稳定发展。

总之，新兵新训期间由于环境变化剧烈、军事训练强度大、面临的心理挑战较多、较集中，新兵的心理容易受到来自方方面面的冲击和影响。对新兵的心理特点进行仔细全面的观察，认真分析研究新兵的心理发展变化特点，总结规律，并依据特点和规律有针对性地开展团体心理辅导活动，对维护新兵身心健康、提升心理素质、保障新训质量等各个方面会产生积极有益的促进和推动作用。

二、新兵下连队后常见的不良情绪

（一）焦虑情绪

焦虑是人对自身所处的环境或者预感到挫折的一种复杂的消极情绪体验。新兵下连队后，由于对各方面情况不熟悉，工作不顺利，战友关系、上下级关系不和谐等，常常会觉得无所适从，因此产生焦虑感。轻度的、短时间的焦虑对新兵适应连队生活具有一定的激励和促进作用，但如果长期处于焦虑状态，情绪极度紧张不安，就会对工作和学习产生消极影响。

（二）抑郁情绪

抑郁通常表现为一种情绪上的低落状态。一般表现为心情压抑、感觉不愉快、郁郁寡欢、沮丧、忧愁，对日常活动缺乏兴趣和活力等。抑郁是人们都会经历的情绪体验，短暂而轻微的抑郁并不影响人的正常工作和生活，只要善于调节，就能够很快摆脱情绪低落的状态，恢复工作和学习效率。但如果陷入了长时间的抑郁状态，长期心境低落，无心工作和学习，甚至出现悲观厌世和自杀等倾向，则需要引起军队领导的足够重视，必要时应该进行专业诊断，以便确定是否为抑郁症。一旦确诊为抑郁症，就需要进行专业化治疗。

（三）逆反情绪

逆反是指人对环境事物的刺激所产生的一种与常态性质相反的、逆向反应的情绪体验和行为倾向，也就是俗称的“不按常理出牌”。对于刚入伍不久、在心理发展上还持续着青春期特点的新战士来说，从原先自由、放松的环境，突然进入纪律严明、令行禁止的军营，在短期内往往难以迅速适应。加之认识上的局限性，就易于对部队有些“不近人情”的规定和个别管理干部的讲话与行事方式等产生逆反情绪，表现为对抗或者软磨。在这种情况下，需要及时跟进教育引导和心理疏导。

三、新兵常见的心理障碍表现

心理障碍是指一个人由于生理、心理或者社会原因而导致的认知、情绪、行为等方面的异常心理过程、异常人格特征以及异常行为方式。近几年来通过对新兵进行入伍时的心理测量、入伍后的心理复检以及下连队后跟踪观察发现，新兵中有少数人员会出现各种类型的心理障碍，常见的表现有以下几个方面。

（一）轻度的心理异常

轻度的心理异常主要表现为各种神经官能症，包括神经衰弱、癔症、焦虑症、

强迫症、抑郁症、恐怖症、疑病症等。

1. 神经衰弱

神经衰弱的主要症状是特别容易兴奋、易激惹、易疲劳、易衰竭、失眠、头疼、抑郁、注意力涣散、记忆力减退、情感脆弱等。

2. 癔症

癔症也称为“歇斯底里”，症状表现较为多样，可以分为两种。一种是由心理创伤引起的躯体症状，如瘫痪、抽搐、失明、耳聋、喑哑、感觉缺失等。另一种是意识范围缩小，将创伤体验排斥在意识之外，发作时有鲜明的情感色彩。

3. 焦虑症

焦虑症也称为焦虑性神经症，主要症状表现为焦虑紧张的情绪反应，同时伴有自主神经功能紊乱。焦虑症者内心时常感到说不出的恐惧以及难以忍受的不适感受，还会感到躯体上的各种不适，如头疼、心悸、胸闷、肠胃不适等。

4. 强迫症

强迫症主要表现为强迫观念与强迫行为两个基本类型。比如，经常不断地思考一些无意义的问题和观念；总是陷入一些不必要的回忆；克制不住地怀疑自己行为的结果，反复检查和核对，担心自己做的事情有差错；强迫性清洗（洁癖）；不由自主地重复一些刻板僵化的仪式动作（走楼梯一定要数清楚台阶有多少级，走路要数清楚路边的树木有多少棵，一旦忘记则必须重新去数），等等。自己明知这样的观念和行为不对，没有必要，却没法改变，内心很痛苦。

5. 抑郁症

抑郁症主要表现为一种持久的心境低落状态。时常感到郁郁寡欢，消沉悲观，认为工作生活毫无意义，精神不振，思维迟钝，反应迟缓，做事情缺乏信心，效率低下。意志行为退缩，缺乏动力和活力，做什么都没有兴趣。不愿意主动与人交往，总是回避社交场合。或者经常自责，严重的甚至有轻生的念头和行为。

6. 恐怖症

恐怖症的主要症状表现为有强烈的恐惧不安的内心体验。恐怖的对象既可以是物（如恐惧空无一人的广场，恐惧黑暗，恐惧坐电梯，恐惧登高，恐惧蛇、老鼠、蚯蚓、蟑螂等），也可以是人（如恐惧见领导，害怕某个特定的人，等等）。

7. 疑病症

疑病症主要表现为对自己的身体健康和生命安全过度关注，经常怀疑自己得了某方面的疾病，或者总是感到身体某个部位疼痛，四处求医问药，反复检查，即使多次检查结果为正常，也不肯相信这样的结果，思想上顾虑重重，产生不必

要的紧张、担忧情绪等。

如果出现以上各类心理障碍,就需要进行专门的心理诊断和治疗,确定问题的严重程度,以便制定不同的治疗方案。及早发现和就医有利于缓解症状,恢复健康,切忌讳疾忌医,拖延治疗。同时,可以根据具体情况,适当辅助以团体心理辅导和个体心理咨询的方式,帮助战士尽早康复,但要注意在具体实施过程中应该严格遵守专业规范,把握好科学性和合理性的原则。

(二) 严重的心理障碍

严重的心理障碍主要是指精神分裂症、双向情感障碍等比较严重的精神疾病。精神分裂症多在青壮年中发病,发病的年龄范围以16~35岁居多。患有精神分裂症的人精神活动往往脱离现实,言行与周围环境不协调,思维、情感以及意志活动之间互不配合,表现为思维联想、情感、意志行为等方面的障碍,出现幻听、幻视、妄想等。

双向情感障碍也叫情感性精神障碍,是以持续的心境障碍为主要症状,情绪高昂和情绪低落交替出现,反复呈周期性发作,患有这类精神障碍的人可能出现躁狂发作和抑郁发作两种状态。有时候心境高涨,话特别多,很兴奋,易激惹。有时候情绪又特别低落,沮丧、绝望,感到自己无用,内心痛苦难以忍受。

患有严重精神疾病的人员,应该接受专科医院的诊断和治疗。在心理服务工作过程中应该加强相关的人员对问题进行科学鉴别和专业诊断的能力,以便及时发现问题,判别病情表现和严重程度,并根据需要尽早送医。团体心理辅导可以作为精神疾病治疗过程中的辅助手段,在必要时加以合理应用。

第三部分 新兵团体心理辅导的组织实施

第一节 针对新兵心理适应能力的团体心理辅导

一、理论概述

（一）关于适应

1. 如何理解适应的概念

适应可以分为社会适应和心理适应。

社会适应就是指个体的观念、行为方式随社会环境发生变化而改变，以便适应所处的社会环境的过程。社会心理学研究认为，人们在社会生活当中，当遇到冲突或挫折时，往往通过各种心理机制，如压抑、投射、认同、代替、文饰、反向等作用，使个人与社会取得良好的适应。适应的目的是个体更好地生存。

心理适应是指个体在环境改变、遭受挫折或冲突后，调动心理能量，运用心理机制，通过改变观念、调整行为方式等策略来使自己的行为符合环境要求、减轻压力、恢复并保持内心平衡、获得个人成长及更好的发展的自我调节过程。

新兵进入军营需要经历环境、生活习惯、行为方式等方方面面的改变，新兵的心理适应能力如何，决定并影响着新兵是否能够尽快适应军营环境、融入军营生活、迅速成长为一名合格军人的教育训练目标的圆满实现。另外，由于个体差异的存在，心理适应能力不足的新兵在适应军营的过程中，不可避免地会出现各种心理问题。

2. 心理适应的特征

从军人总体而言，军人的心理适应具有三个特征。一是随时变化的特征。适应现象是伴随着环境的变化而出现的，环境的变化引起人的心理变化。而军人所处的环境（包括自然环境、心理环境和社会环境）往往处在不间断的变化中，尤其是瞬息万变的战场环境，使军人每时每刻都存在着适应的问题，都会产生不断地适应新环境的需要。二是达到平衡的特征。心理适应的根本目的是达到或恢复人体自身与外部环境之间的平衡状态，适应的目的是达到心理上的平衡状态。但

需要注意的是，平衡只是相对的、暂时的，而不平衡则是绝对的、经常的。因此，由于一时的不平衡而引起的适应是个体发展的动力，如果一味地保持平衡，反而会成为发展的阻力。三是自我支配的特征。虽然外部环境的改变是军人心理失衡产生的原因，但是心理适应过程的发生受主体的自我意识支配，在这个过程中，军人自我意识的发展水平起着决定性的作用。比如，处于繁华闹市的军人能够恪守本分，不受物欲横流价值倾向的影响，始终保持革命军人的本色，就是自我意识能动性的表现。

由于新兵正处在心理成长和个性发展的关键时期，所以在面临环境变化、原有的心理稳定性被打破、新的平衡需要建立、职业角色转换、个性被重塑的诸多发展需求的推动下，新兵的内心冲突和矛盾表现会更为紧张激烈。具体来说，新兵的心理适应集中体现在对环境的适应、对职业领域中新的生活秩序、新型人际关系的适应、对角色变化的适应等方面。新兵的心理特征主要表现为由不平衡到逐渐平衡，由被动适应到主动顺应，由不适排斥到认同接纳，由动荡不安到稳定平和。

3. 心理适应的类型

心理适应的类型可以依据不同的标准进行划分。

根据适应的效果分为消极适应和积极适应。消极适应是新兵改变自己的行为或态度以便适合外部环境的要求，这是一种基本的、比较被动的适应方式，其作用只是求得一时的内心平衡。积极适应是新兵充分发挥自身的主观能动性，尽最大可能去改变环境使之适合自己发展的需要，这是一种比较高级、比较主动的适应方式。在新兵心理发展过程中，这两种适应方式之间相辅相成，有着不可分割的联系。事实上，两种适应对新兵都具有重要的价值。

根据适应表现的方式分为内部适应与外部适应。内部适应是指在心理上达到认知和情感上的平衡状态的适应。外部适应是指在行为上能够符合外部环境要求的适应。一般而论，可以认为，内部适应是外部适应的基础，外部适应是内部适应的外在表现，二者应该是一致的。但在适应的过程中，也存在着二者不一致的情况。比如，有的新兵会屈从于某种外部压力，或者为了避免更大的挫折，尽管内心并不情愿，但有可能在行为上暂时遵从自己暂时还并不认同的管理要求，表现为表面上的顺从或服从，这就是一种外部适应与内部适应不一致的情况。

根据适应的内涵分为狭义适应和广义适应。狭义的适应是指在遭受心理挫折后人们采用自我防卫机制来减轻压力，恢复心理平衡的过程。广义的适应是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出有效反应，使自己的潜能得以充分发挥，使内外环境重新恢复平衡的心理过程。前者更多地表现为无意识的适应过程，具有一定的自发性。后者则主要表现为有意识的适应过程，带有更明显

的自主性。在新兵心理发展过程中，无意识的适应出现得较早，有意识的适应出现得较晚。但是，随着新兵心理成熟水平和思维水平的不断提高，有意识的适应的作用就会越来越大并逐渐占据主导地位。

（二）新兵心理适应的过程

新兵的心理适应主要经历三个阶段，即认知调节阶段、态度转变阶段和行为选择阶段三个环节，其中认知调节又可以分为外部评估和内部评估两个部分。

1. 认知调节阶段

认知调节是心理适应过程的起始阶段，包括外部评估和内部评估两部分。

（1）外部评估

外部评估是认知调节的第一个阶段，指新兵对变化了的外部环境及其对自身发展所具有的影响作用进行全面了解并做出新的判断的过程。新兵需要完成的心理发展任务是确定外部环境中发生了哪些新变化，提出了哪些新要求，这些变化和要求对自身发展具有怎样的影响。在此基础上能对发展中遇到的各种困难做出准确判断，对新的角色期待形成正确的理解。如果这个阶段中的认识、判断出现了偏差，就可能产生不适应的表现。比如，有些入伍不久的新兵认为军营就应该像电视剧里那样整天摸爬滚打、枪不离身、热火朝天，而实际进入军营才发现，除了训练以外，部队还有系统的政治学习和严格的管理要求，个人理想与现实出现差距，就会造成心理上的适应不良。

（2）内部评估

内部评估是指新兵在对外部变化做出正确判断的基础上，对自身内部状态进一步了解与判断。这个过程是在自我监控系统的参与下的自我评价和自我意向的重新调整。具体包括对因为外部变化引起的内部不平衡状态的估计，对不适应现象的归因分析，对已有经验的检索与比较，对原有行为方式应对效果的审视与判断等。通常自我评价的结果会影响到自我体验的改变，例如，自信心的增强或削弱。同时，自我体验的改变也会影响到对行为目标的重新选择，包括对目标价值及成功概率的重新评估以及在此基础上所形成的新的自我期待等。比如，新兵在军营生活中认识到自己的能力所长和不足，对能够完成的任务、得到肯定性评价时会体验到满足感，获得自信心；对任务完成得不好、得到否定性评价时则体验到自卑感、沮丧感，产生自我怀疑等。

由外部评估到内部评估，这是新兵认知调节发展的必然过程。在这个过程中，新兵的理解能力、判断能力和自我评价的水平对认知调节的效果具有直接的影响。

2. 态度转变阶段

认知过程的变化必然会引起情绪体验的变化，同时也会导致行为意向发生相应的变化。当认知、情感和行为意向都发生了变化时，就会引起态度的改变。态度的转变是适应新环境的变化，保持和恢复心理平衡的一种背景条件。比如，新兵通过学习对军营有了新的认识，理解了严格的军事训练的目的和意义，对政治教育和严格管理对个人成长以及部队建设发展的重要作用有了深入的认识，态度就会发生转变，反感抵触的情绪也会随之消失。

3. 行为选择阶段

行为选择实际上的核心是对原有行为方式的调整与改变。行为方式的重新选择是以认知的调节与态度的改变为基础的，受思维方式与态度倾向的直接制约。新兵的思维方式与态度倾向如果是积极的，那么他的行为方式也会是积极的。如果新兵的思维方式与态度倾向是消极的，那么行为方式也会是消极的。比如，有的新兵通过学习和思考了解了军事训练、政治学习和严格管理对部队建设的重要意义后，态度转变明显，努力学习，严格要求自己，自觉遵守纪律，从而很快就完成了职业角色的转变，成为一名合格的军人。而有的新兵由于态度上一直消极抵触，遇到军事训练或者政治学习时总是想方设法找借口逃避、托病请假，又受不了部队严格的纪律约束，就很难适应部队生活。

（三）新兵心理适应的三个阶段

从观察来看，新兵时期可以划分为三个适应阶段，分别为新训适应期、下连队适应期和心理融入期。

1. 新训适应期

这个时期是指入伍后的前三个月，即新兵进入军营集训期间。这个阶段的新兵情绪情感起伏波动比较剧烈，容易出现时晴时阴的两极现象。在这个阶段如果适应环境不良，就容易发生诸如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、孤独以及人际敏感等负面情绪及相应的心理问题。新训期间诸如想家、情绪低落、易于哭泣、训练损伤、易于生病等现象较为普遍。个别新兵会因为激烈的内心冲突而导致攻击他人、抵触训练、甚至逃跑等较为极端的行为。这个阶段需要加强新兵的心理辅导工作，帮助新兵及时缓解不良情绪和心理压力，增强其信心以及调节和控制情绪的能力。

2. 下连队适应期

新兵新训结束后就被分配至各个工作单位（统称为“下连队”），进入日常的军人工作生活秩序当中。一般而言，新兵需要半年左右的时间来适应下连队后的

生活。这个阶段的新兵面临熟悉连队的工作和生活环境，学习与战友相处，了解工作方法等一系列新问题。经过一段时间之后，随着对新环境的了解不断地加深，对战友越来越熟悉，各方面能力逐渐增强，行为习惯逐步养成，心理上也渐趋稳定和自信，心态趋向平稳。也有部分新兵会出一些适应性问题，可以通过加强心理关注和相关的措施，来帮助新兵做好调整 and 适应。

3. 心理融入期

度过下连队适应期，新兵的心态基本稳定，情绪也逐渐趋向平和，各方面能力持续增强，日常行为习惯基本定型，工作、学习、训练活动基本形成规律，对军营的认同和接纳程度更高，能够更加主动地融入军营生活。也有个别新兵会持续适应不良的体验，表现出各种心理问题，需要开展针对性的心理辅导工作。

总而言之，新兵入伍后的心理适应是其以后军旅生涯的重要基础。重视新兵的心理适应阶段，恰当开展团体心理辅导活动，能够帮助新兵塑造出良好的职业心理素质，打牢心理基础，为其将来的成长进步和职业发展做好充分准备。

二、活动设计理念与目标

（一）活动设计理念

“物竞天择，适者生存”。适应是人生存的基础，也是人最基本的心理能力。进入军营的新兵，要经历角色转变、新的人际关系建立、岗位任务熟悉等一系列适应过程，在适应军营环境和军人职业的过程中，常常会遇到各种各样的困难，需要付出巨大的意志努力。组织开展针对新兵心理适应能力的团体心理辅导活动，是为了有目的地帮助新兵学习掌握在各种情况下的应对方法和技巧，体验心理变化过程，练习心理调节的方法，提高其适应各种情况的心理能力，以便快速融入军营生活，成为一名合格的军人。活动设计以培养和提高新兵心理适应能力为目标，重点围绕新兵的角色适应、人际适应、团队适应和生存环境适应等几个方面进行活动方案设计。

（二）活动目标

（1）帮助刚入伍的新兵熟悉战友，打破隔阂，拉近人际间的心理距离，增进战友之间的相互理解、信任和友谊，建立对军营环境的认同感和归属感。

（2）引导新兵融入集体，建立集体荣誉感，增强团队凝聚力，提高团队工作效率。

（3）锻炼新兵野外生存技能，磨炼意志品质，增强其克服困难的信心以及承受逆境和挫折的能力，锻炼并提高新兵团队作战的能力。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 记忆雪球

项目名称

记忆雪球。

实施目标

帮助新兵迅速熟悉战友，拉近情感距离，培养新兵人际适应能力以及适应军营环境的能力，学习人际沟通的语言技巧。

项目准备

场所——任意场地。人数——10~30 人。时间——60 分钟。

活动过程与步骤：

1. 人员分组

以班为单位进行活动。

2. 场地设置

与人数相同的小凳围成一圈。

3. 布置任务

我们大家是从各个部队选拔出的优秀战士，现在要求我们共同完成一项军事任务。执行任务前，要求团队成员以最快的速度相互了解和熟悉，增进感情，形成团队凝聚力。

4. 活动规则

(1) 以班为单位，全班新兵围坐成一个圆圈。从任意一名新兵开始，逐一做自我介绍，介绍内容包括我是谁、我的性格如何、爱好什么等。每名新兵都介绍完自己后，请大家记忆 10 分钟。

(2) 新兵逐一介绍自己，由其他新兵战友点评，点评时以称赞对方为主。活动时间为 20 分钟。

(3) 从任意一名新兵开始，先用一句话介绍自己，然后依照顺时针方向说明自己坐在哪位战友的左边，即“我是×××（本人姓名），我的性格……，我爱好……。”“我坐在性格……，爱好……的×××（身边战友姓名）的左边。”然后该新兵左边的战友继续介绍活动。直到全班所有的人都依顺序介绍完毕。活动时间为 30 分钟。

5. 注意事项

(1) 介绍和点评要围绕主题进行，避免脱离主题。

- (2) 每一名新兵都要积极参加并发言。
- (3) 态度认真，避免嬉笑打闹。
- (4) 用心记忆战友的姓名、性格特点和爱好等信息。

观察事项

- (1) 观察每一名新兵的特点。
- (2) 观察其他新兵对该新兵的评价和看法。
- (3) 观察在活动中每个人的参与程度。
- (4) 观察活动前后新兵的情绪变化和行为表现。
- (5) 观察新兵在活动前后的言行和态度变化。

讨论分享

- (1) 个人在活动之前的行为表现和内心感受是什么？
- (2) 个人在活动之后的行为表现和内心感受是什么？
- (3) 你对身边战友的感受是什么？
- (4) 你对表达自己有信心吗？为什么？

项目总结

通过该项目活动，迅速消除新兵之间的隔阂与生疏感，拉近新兵之间的心理距离，尽快形成比较亲近密切的人际关系和集体氛围。该项活动适宜在入伍初期进行，通过组织该项团体心理辅导活动，能够让新兵在最短的时间内相互熟悉，通过新兵之间的积极互动增加了解，加深印象，巩固记忆，对于形成良好的集体氛围和密切人际关系具有积极的促进作用。

项目二 拥抱战友

项目名称

拥抱战友。

实施目标

破冰游戏，活跃气氛。增强新兵之间相互了解和认识。打破人际间的隔阂，帮助新兵迅速成为亲密的战友，为下一步团体心理辅导活动奠定心理基础。

项目准备

场所——室外或室内任意场地。人数——10~30人。时间——30分钟。

活动过程和步骤

1. 人员分组

以班为单位开展活动。

2. 材料分配

随机发给每名新兵一张数字标签。

3. 布置任务

战友们来自五湖四海，俗话说“有缘千里来相会”，我们都是有缘人。那么现在，就请大家进行一次特别的拥抱活动，看看大家会感受到什么。

4. 活动规则

- (1) 每个班围成一个圈，先将自己的数字标签贴到左胸衣服上。
- (2) 每个人介绍自己的姓名、年龄、来自哪里、有什么爱好。
- (3) 大家散开，自由活动。
- (4) 辅导老师突然下令：任意说3个号，比如“请拥抱我们的第1号、第4号、第9号战友！”
- (5) 除了1、4、9号新兵，其余新兵要迅速跑向他们，抱起被拥抱者做下蹲运动5~10个。

(6) 未拥抱到的新兵接受惩罚，做10个俯卧撑。

(7) 可以轮流做多次。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中遵守规则。
- (2) 惩罚措施可以由团体辅导老师根据新兵的特点和活动情况灵活掌握。
- (3) 新兵在活动过程中应该认真投入，注意力集中。

观察事项

- (1) 新兵在活动中的情绪状态是怎样的？
- (2) 新兵参与活动的积极性和投入程度如何？
- (3) 成功拥抱着战友的行为反应有何特点？
- (4) 被拥抱者的反应如何？
- (5) 没有拥抱着战友的新兵行为反应有何特点？情绪表现如何？

讨论分享

- (1) 成功拥抱着战友的感受如何？通过什么方法快速找到战友？
- (2) 被拥抱者感受如何？如何让战友快速找到自己？
- (3) 没有拥抱着战友的感受如何？原因何在？
- (4) 你认为怎样才能快速融入团队？

项目总结

该项辅导活动对彼此熟悉或不熟悉的新兵较为适用。活动旨在引导新兵快速融入团队，并体会被人接受的内心感受，增加相互之间的信任感，打破人与人初识时的距离感和生疏感。

项目三 指上乾坤

项目名称

指上乾坤。

实施目标

体会在集体中相互配合的重要性，培养沟通与解决问题的能力，提高新兵与他人合作的能力。体会在活动中发生冲突时的感受，学习如何在冲突中进行有效沟通并达成一致。体会个人在集体中的重要作用，培养新兵适应团队的意识和能力。

项目准备

场所——室外或室内空旷的场地。**人数**——5 人以上。**时间**——30 分钟。**材料**——1 米长的棍子数根（木质、竹质、塑料）。

活动过程和步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动，每个班可以分成两组，也可以不分组。

2. 材料分配

每个班发给一根 1~2 米长的竹棍。

3. 布置任务

该项目活动目的在于锻炼新兵齐心协力、相互配合完成任务的能力。在活动中，要求每个人用一根手指，共同完成各种看似困难的、难以完成的任务，哪个班完成得又快又好，说明这个班的成员的适应能力、沟通能力和合作能力最佳。活动马上开始，希望战友们能在活动中体会并收获不同的感受。

4. 活动规则

（1）以班为单位，每个班选出一名指挥员（班长副班长除外），负责发号施令。

（2）每个班的所有新兵，用食指与同伴将竹棍水平支撑，每个人的手臂要伸直并保持水平，食指不得弯曲。

（3）在保持竹棍不掉下来的情况下，每个班的成员要按照辅导老师的口令，完成以下动作：蹲下、起立、前后移动、一起跳跃、转身。

（4）活动开始前大家可以自由发言，讨论方案。活动开始后，除了各班指挥员、辅导老师发出口令外，其他所有人员不允许有任何语言交流，保持安静，用心完成任务。但可以用眼神、动作等示意同伴。

（5）活动结束后，大家分享感受。各班选一名新兵代表发言，本班其他战友补充，其他班的战友也可以发表看法。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中注意理解并遵守规则。
- (2) 由团体辅导老师根据新兵的特点和活动情况掌握分组及活动用时。
- (3) 要求在活动中认真投入，仔细体会活动过程中的感受。
- (4) 对一次不成功的组可以再给一次重做的机会。

观察事项

- (1) 注意观察每个班的指挥员是如何选出来的？
- (2) 指挥员和组员之间是否有沟通？
- (3) 新兵之间的配合是否默契？
- (4) 每名新兵是否积极参与活动？
- (5) 每一组的新兵之间有无沟通？
- (6) 在活动过程中是否发生了冲突？新兵是如何化解的？

讨论分享

- (1) 作为指挥员你在活动中的感受如何？
- (2) 作为组员，你在活动中有何感受？
- (3) 你自己在活动中是否全身心投入？和身边的战友配合默契吗？
- (4) 当发生了冲突时是如何化解的？
- (5) 对自己选出的指挥员是怎么看的？有什么想要说的？
- (6) 大家对自己团队的方案满意吗？在讨论方案的过程中存在哪些问题？有哪些方面需要改进？
- (7) 你对参加这个项目的活动有什么感想？

项目总结

该项目活动看似简单，但要一次成功也不容易。人与人之间的了解程度与相互适应能力，是在活动中逐渐加深并提高的。作为一个团队来说，在完成任务的过程中，不仅要有一个团队核心人物，起到统率的作用，也需要大家同心协力、步调一致、团结合作。当存在不同的意见时，要学会理解差异，在差异中学会彼此学习；要善于沟通交流，学会合理的妥协，在化解冲突的过程中获得成长。每个人都会有自己的观点，当观点不一致时，我们只有通过充分的交流，整合成一个最好的方案，才能出色地完成任务。

项目四 绝境求生

项目名称

绝境求生。

实施目标

培养新兵与他人沟通的技巧和能力，学习与具有不同的特点的人员或角色进行有效沟通的方法和技巧。

项目准备

场所——室外场地。**时间**——45 分钟。**人数**——30 人左右。**材料**——12 个 60cm×60cm×25cm 的木箱组成的孤岛，25cm 见方的木箱一个，两块木板，一个塑料桶，10 个羽毛球，任务书一套，A4 白纸两张，生鸡蛋两个，筷子两双，一段长 50cm 的透明胶带缠在筷子上，1 支笔，10 个眼罩。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以排为单位组织活动，每个班为一组，分为三个活动组。

2. 场地设置

在足够大的空旷场地进行。

3. 布置任务

我们大家所在的舰船被鱼雷击中，船身及大部分设备被烧毁，但幸运的是人员并未受到太大损伤，只是被冲到了不同的小岛上——盲人岛、哑人岛和珍珠岛。所有成员只有在完成任务书上的任务之后才能获救。

4. 活动规则

- (1) 先给一个班的新兵每人戴上眼罩，带至盲人岛，要求不要掉下去。
- (2) 将另一个班的新兵带至哑人岛，告诉不能说话。
- (3) 最后将一个班的新兵带至珍珠岛。
- (4) 将珍珠岛上的任务书、鸡蛋、笔、纸、筷子和胶带发给远离其他两个岛的方向的那名新兵。
- (5) 将任务书想办法交给哑人岛上的任意一名新兵。
- (6) 最后将传至盲人岛的任务书悄悄塞到一名新兵手里，并将羽毛球分发给不同的新兵。

5. 注意事项

- (1) 注意安全，防止器材伤人。
- (2) 在活动过程中应该遵守规则和活动要求，不能违规。

观察事项

- (1) 新兵之间是怎么进行交流的？具体方式都是什么？
- (2) 在活动过程中有没有出现问题？观察问题出在什么部位，问题是怎么被解决的。

讨论分享

- (1) 你自己感觉在活动中有什么问题？问题在哪里？
- (2) 你们是怎么解决问题的？
- (3) 你对这项活动的感受和看法是什么？
- (4) 你都使用了哪些创造性的沟通方法？这些方法的效果如何？
- (5) 你认为影响在活动过程中顺利完成任务的因素都有哪些？

项目总结

该项活动过程较为复杂，在活动过程中需要新兵之间密切相互协作，同时也需要新兵体会并领悟充分沟通的技巧和方法。通过辅导活动，可以帮助新兵观察、学习并掌握人际沟通的各种能力和技巧，体会琢磨与不同人员角色的有效沟通手段和方法，拓展新兵的交往视野，引导新兵进行深入思考和感悟。

项目五 野外扎营

项目名称

野外扎营。

实施目标

锻炼新兵对野外生存环境的适应能力，提高生存技能，强化身心素质，锻炼勇敢顽强的意志品质。

项目准备

场所——室外场地。**时间**——45 分钟。**人数**——参加训练的全体人员。**材料**——野外扎营的场地和野营器具，包括帐篷、防潮垫、睡袋、灯具等物品。

活动过程与步骤

1. 人员分组

3~4 人为一组进行。

2. 场地设置

室外场地。

3. 布置任务

我们一队战士野外行军到了一处驻地，要求完成以下任务：必须以最快的速度就地安营扎寨。

4. 活动规则

- (1) 以小组为单位发放相关的器材。
- (2) 在活动过程中做好分工和配合。

(3) 各小组进行比赛，评比搭好行军帐篷的速度和质量。

5. 注意事项

- (1) 不要损坏器具。
- (2) 使用工具时注意安全，不要造成伤害。
- (3) 远离悬崖、火种和易遭雷电袭击处。
- (4) 在野外活动时注意预防野兽袭击。

观察事项

1. 观察各组新兵动手能力的强弱。
2. 观察各组新兵协调配合是否默契。
3. 观察各组搭建帐篷的质量和速度情况是怎样的。

讨论分享

- (1) 对于活动中的互相配合、协调动手的感受是什么？
- (2) 请评价各组搭建帐篷的效率和质量都是怎样的？
- (3) 你认为影响完成任务的重要因素都有哪些？为什么？
- (4) 在活动过程中存在哪些问题？你的团队是怎样解决这些问题的？
- (5) 如果进行客观评价，你怎么评价自己和本班战友在活动中的表现？
- (6) 你认为自己适应环境的能力是怎样的？如果从1到10给自己打分，你会给自己打多少分？

项目总结

通过该项活动，培养新兵适应野外生存的能力、技巧和胆量，培养团队合作克服困难的精神。在活动过程中注意引导新兵发挥想象力和创造思维，积极解决问题，协同配合，发挥团队力量共同高质量完成活动任务。在适应野外生存环境的过程中，新兵可能会面临许多意料不到的情况，需要克服诸如压力、紧张、恐惧、孤独等情绪，这项活动对培养新兵的职业素质、帮助新兵调整身心状态、提升心理素质等都具有重要意义。

项目六 极速野炊

项目名称

极速野炊。

实施目标

培养新兵适应野外生存的基本技能、勇气和胆量，培养新兵良好的心理素质，锻炼新兵的创造性和合作意识。

项目准备

场所——室外场地。**时间**——45 分钟。**人数**——参加活动的全体新兵。**材料**——柴火、食品、炊事用具和火种等工具。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 场地设置

室外场地或野外山区。

3. 布置任务

一队战士在执行任务途中被敌人追击，长途行军之后战士们饥渴交加，疲惫不堪。确定安全之后，指挥员决定暂停行军，就地休息、野炊，以便补充体力。

任务要求：战士们必须以最快的速度完成食物补充。

4. 活动规则

(1) 以班为单位发放器材。

(2) 行动要迅速。最先完成野炊活动任务的班为优胜班。

(3) 在活动过程中全员动手，协同合作。

5. 注意事项

(1) 远离易着火地区，注意防止引起火灾。

(2) 使用工具时注意安全，不要造成伤害。

(3) 远离悬崖、火种和易遭雷电袭击之处。

观察事项

(1) 观察新兵动手能力如何。

(2) 观察新兵与战友的协调配合是否默契。

(3) 观察各班制作完成的饮食质量如何。

(4) 观察新兵在活动中的心理行为特点和情绪变化是怎样的。

(5) 观察新兵在活动中的创造性和投入程度如何，影响因素有哪些。

讨论分享

(1) 对互相配合、协调动手的感受是什么？

(2) 请新兵相互评价各班的饮食质量如何。

(3) 在活动中都遇到了哪些困难？你是怎样克服这些困难的？

(4) 你在活动中的最大感受是什么？

(5) 你怎么评价自己在活动中的表现？

项目总结

通过活动，培养新兵适应野外生存环境的能力，提升军事素质和心理素质。完成野炊活动任务需要掌握一些相关的知识和基本技能。在活动中通过观察、学习和实践，掌握操作技能，体会分工合作的重要性，感受完成任务后的喜悦心情和战友之间互帮互助的情谊。密切新兵的人际情感，提高个人能力。

第二节 针对新兵认知能力的团体心理辅导

一、理论概述

（一）新兵的合理认知对于有效自我管理的重要意义

按照认知心理学的观点，认知、情感和意志三个系统构成人的心理结构的重要组成部分。认知是指人认识外界事物的过程，包括感知、记忆、想象、思维以及伴随的注意状态等。情绪情感是伴随认识和意志过程而产生的对外界事物的态度与内心体验。意志则是人的认识见之于行动时表现出来的心理过程。知、情、意三者相互影响、相互配合、同步相长，才能促进心理健康平衡发展。三者当中，认知作为理性的心理活动，对人的情绪情感、动机和行为有着较强的控制作用，现实生活中诸多可以观察到的事实也表明，认知是可以影响人的心理健康的。在社会心理学中，认知失调论的代表费斯廷格（L. Festinger, 1957）就认为，在个体对自我、环境和态度对象进行认知时会有许多认知因素，当各认知因素出现“非配合性”的关系时，个体就会产生认知失调。认知失调给个体造成心理压力，使之处于不愉快的紧张状态。

军营是特殊的职业环境，对个体而言，进入军营就意味着首先要完成对这个特殊环境的身心适应和角色意识的转换。要使自己由一个普通的社会青年转化成为一名各方面素质过硬的优秀军人，则需要经历艰苦的成长过程。从心理学的角度而言，军人职业角色转换的过程，就是将来自军营环境的各种特定信息（例如，政治思想、军事技能、作风纪律、条令条例、法律法规、规章制度等），内化为个体的自觉意识和行为习惯的过程。这个过程的顺利实现，一方面依赖于外部环境的教育引导和管理约束，另一方面则取决于军人个体需要建立的内在的自我有效管理系统。新兵自我管理在心理层面上表现为认知水平的发展与提高、情绪情感的调节与自控、意志品质的磨炼与培养、个性特征的塑造与完善、行为习惯的矫正与培养等方方面面。简而言之，适应军营的过程既是新兵有意识进行知、情、意、信、行等各方面素质的锻炼和塑造的过程，也是培养其有效自我管理能力的过程。

由于认知系统在人的整个心理结构中居于重要地位,因此,培养新兵认知能力对于实现新兵有效自我管理无疑具有重要的影响作用。一般来说,新兵的合理认知对于实现有效自我管理的重要意义体现在以下几个方面。

1. 合理认知有助于新兵自觉克服主观偏见的影响,促进新兵认知水平的发展完善,提高认知管理能力

在认知过程中,人们对事物的感知容易受到各种主观因素的影响,例如,首因效应、刻板印象、光环效应等,这些主观因素往往造成人们对认知对象的失真或者偏见性认识。新兵的认识水平正处于发展阶段,如果在这个过程中因为认识不足、主观偏见而不能形成正确合理的认知,必然会对其适应军营生活产生消极影响,妨碍积极心态的形成,阻碍其顺利成长和发展。针对这种客观现象有意识进行新兵认知能力的培养和塑造,锻炼其在实际工作和生活中正确认识自我与外部世界的能力,一方面培养其自我反思的能力,另一方面锻炼其全面客观评价自我、他人以及外部环境的能力,从而不断地促进新兵认识的深刻性、全面性和客观性发展,增强其自我管理的自觉性和科学性。

2. 合理认知有助于新兵理性认知情绪情感,增强情绪自控,保持情绪稳定和心态平衡,提高新兵情绪情感管理能力

认知是情绪情感发生的基础,不良情绪情感常常来源于本非理性的认知观念。情绪情感随着认识的发展变化而发展变化,情绪情感反过来又对人的认识过程起着调节和影响的作用。新兵情绪情感正处在由不稳定向稳定过渡、由不成熟向成熟发展的关键阶段。有意识培养新兵合理认知的能力,能够有效地减少或者消除非理性观念导致的各种消极情绪和不良心境,维护身心健康;能够帮助新兵准确把握自己情绪情感的变化规律,增强对情绪情感的自我调控能力;能够帮助新兵自觉进行消极情绪情感的克服和控制,有意识发展健康的情绪模式和稳定成熟的深层次情感,增强自我管理的积极性和针对性。

3. 合理认知有助于新兵提升意志品质,强化克服困难的决心和信心,培养努力实现目标的顽强毅力,提高新兵意志管理能力

意志是指人在认识世界和改造世界的过程中自觉确定目的、支配行为、努力克服困难的心理过程。新兵在发展过程中不可避免地会遭遇各种意想不到的情况,需要面对多种困难与挫折,而克服困难、战胜挫折的过程,就是磨炼新兵意志品质的实践过程。培养新兵的合理认知事物的能力,帮助其建立科学的世界观、价值观和人生观,树立远大的理想和坚定的信念,在遭遇困难和挫折时,自觉锻炼意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制力等品质,促进新兵积极进取,不断地超越自我,增强自我管理的目的性和持久性。

4. 合理认知有助于发展新兵良好的个性品质，形成健康稳定的心理结构，培养成熟的人格，提高新兵自我管理的独立性和稳定性

新兵良好的个性品质包括个性心理特征（能力、气质、性格）以及个性倾向性（需要、动机、兴趣、信念、世界观等）两个方面。军人人格的发展成熟与认知能力的发展息息相关。培养新兵认知能力的过程，同时也是促进新兵人格发展完善的过程。训练新兵的合理认知能力，在帮助其克服各种主观偏见和非理性认知观念，促进认识能力和认识水平不断提高的同时，能够有效地推动新兵个性的全面发展与成熟稳定，形成健全人格和健康心理，增强新兵自我管理的独立性和稳定性。

（二）新兵常见的不合理认知

在现实中我们发现，新兵在适应军营的过程中，常常不可避免地会遇到各种各样的适应性问题，由于适应不良继而引发各种心理和行为问题。而各种心理和行为问题的发生，常常与新兵的不合理认知观念有着密不可分的关系。在新兵的认识发展过程中，常会表现出各种各样的认知误区。这些认知误区常常受到各种主观因素的影响和作用，其中最主要的主观因素表现为以下几个方面。

1. 首因效应

首因效应是指在人际知觉中，和某人第一次见面时留下的第一印象会形成对以后认知这个人的先入为主的知觉效应。初次印象一般牢固而鲜明，无论这种最初印象是正面的还是反面的，它都会成为一种固着的心理，影响人们对对象做出全面、客观、准确的认知评价。比如，在和某人的首次见面后若对其有良好的印象，就会固着这种好感，并愿意与之继续交往。如果首次见面产生的是不良印象，这种不良印象不但会形成认知定势，而且还会被高估，无形中损害彼此之间交往的积极性。首因效应是一种客观存在，受知觉恒常性支配。它会造成人们在人际认知上的偏见，形成新兵人际交往误区。

2. 晕轮效应

晕轮效应也叫光环效应，是指个体对认知对象的某些品质一旦形成倾向性印象，就会带着这种倾向去评价认知对象的其他品质，是个体对知觉对象倾向性的、以偏概全的、泛化性的心理效应。晕轮效应与个体认知过程中的感情色彩密切相关。比如，日常生活中所说的“情人眼里出西施”“爱屋及乌”“如果内心对某个人有不满或成见，怎么看都会觉得这个人不顺眼”等现象，就是晕轮效应的具体体现。晕轮效应受知觉整体性的影响，在晕轮效应的作用下，一个人的优点或者缺点变成了光圈被人为夸大，其他缺点或优点也就退隐到光圈背后视而不见了。

这种心理效应无疑会影响人与人之间形成客观正确的知觉。

3. 刻板印象

刻板印象与知觉的选择性密切相关,是指人们对某一些人或某一类人的稳定不变的、固定的看法。比如,我们常说的“北方人豪爽,南方人精明”;若提到老板,就想到无奸不商;若提到农民就想到朴实善良等。这些社会性印象就叫社会刻板印象,不过在接触具体的个人时,人们常常会发现事实不同于这些既定的印象。刻板印象具有社会适应的积极意义,使人的社会知觉过程简化,但刻板印象往往是在有限经验基础上形成的,这就使它不可避免地具有了某种程度的消极性质,会使人们对某些群体的成员产生偏见甚至歧视,影响正确知觉的形成。

4. 不合理的信念

美国著名心理学家 A.Ellis 通过临床观察,总结出日常生活中产生情绪困扰的 11 种不合理的信念,这些不合理的信念导致非理性的思维模式,从而引发消极情绪反应。归纳这些不合理的信念,主要表现为以下三种。

(1) 绝对化要求

绝对化要求是指个体从自己的意愿出发,认为某种事物必定会或者不会发生的信念。比如“我必须获得成功”“别人必须对我好”“别人都必须听我的”“我必须比其他人更优秀”,等等。类似这样的观念便是一种绝对化的要求,这种绝对化的要求是不可能实现的,因为客观事物的发展有其自身规律,是不以个人的意志为转移的。而持有这种绝对化观念的人一旦遇到与他的观念相悖的事物发生时,就会感到难以接受和适应,从而陷入情绪困扰当中。一般在官兵升职晋级、评功评奖受挫时的心理困扰中,常常见到这类绝对化信念的影响作用。

(2) 过分概括化

过分概括化是一种以偏概全的不合理的思维方式。其典型特征是以某一件事情或者某几件事来评价自身或他人的整体价值。比如,面临竞争失败,有人会觉得自己“一无是处”或“毫无价值”,恋爱受挫会觉得“现在的女孩子都很现实”,等等。这种片面的自我否定和极端化认知会导致自责、自暴自弃的心理及焦虑、抑郁等不良情绪。如果这种过分概括化的评价指向他人,就会一味责备别人,并产生排斥、愤怒和敌意的情绪。

(3) 糟糕至极

持有这种不合理的信念的人会对某种事物可能的后果产生一种非常可怕的、糟糕至极的、甚至是一种灾难性的心理预期。这种不合理的观念会使个体在他认为遭遇到糟糕透顶的事情时,陷入极度的负面情绪体验中,例如,过分担忧、悲观绝望、一蹶不振等。在新兵中,发生诸如想要长期留在部队却总是担心两年后服役期满面临退伍、想要积极表现自己却因为工作出错受到领导批评等类似的心

理困扰时，常会表现出这样的不合理的信念。

除了以上所述，诸如费斯廷格所认为的引起认知失调的四种可能的原因：逻辑矛盾、文化价值冲突、观念矛盾、新旧经验相悖等，也会导致各种不合理的信念。

二、活动设计理念与目标

（一）活动设计理念

根据费斯廷格的观点，由于不合理认知观念的存在，会引发个体不愉快的消极情绪体验。若要消除这种内心的不愉快，则需要改变那些不合理的认知因素，达到认知协调的平衡状态。他认为消除、减少认知失调的途径有改变或否定失调的认知因素，引入或增加新的认知因素，降低失调的认知因素双方的强度。

A.Ellis 则认为，认清个体所持有的各种非理性观念，有针对性地改变这些观念，则有助于个体建立相对合理的认知信念，减轻或者消除因非理性观念而引发的情绪困扰。

从我们的心理教育与咨询实践经验来看，建立新兵合理的认知观念，克服各种主观偏见和非理性认知，能够促进新兵正确认识军人职业的特殊性，帮助新兵顺利适应军营工作和生活，在认识不断完善的基础上增强新兵有效自我管理的能力，促进新兵身心健康发展。

基于以上理念，针对新兵开展有目的的认知辅导和训练，就需要依据认知发展规律和新兵认知实际，围绕各种可能的不合理认知观念，通过特设有针对性的活动内容、情境和环节，循序渐进引导新兵客观认识自我、他人及外在的环境，在活动过程中体验不合理认知带来的认识弊端和局限以及合理化认知导致的积极心理效应，通过教育引导、团队互动和个人感悟，在改变不合理认知的基础上形成新的合理化观念，提升认识能力和认识水平，并在此基础上逐步形成有效自我管理的思维模式和行为习惯。

（二）活动目标

（1）培养新兵的人际认知能力，辨别认知偏见，察觉自己的认知局限，提高客观认识事物的能力。

（2）培养新兵的观察能力，分析自己在认识他人和环境中可能存在的不合理认知和偏见，学习从不同的角度去分析问题。

（3）培养新兵进行理性认知的能力，体验并辨别情绪对认知的影响作用，提高情绪自控能力，练习运用认知观念调节情绪的方法。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 知 彼 知 己

项目名称

知彼知己。

实施目标

破冰游戏，活跃气氛；增强新兵相互了解和认识；体验新的认识给自己带来的心理体验；分析并消除认识偏见；形成对自我及他人较为全面、深刻性的认识；为开展下一步辅导培训活动奠定心理基础。

项目准备

场所——室外或室内场地。材料——A4 纸若干，数目相等的红色和黑色笔若干。人数——10 人以上。时间——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

将新兵分成人数相等的组，或以班为单位组织开展。

2. 材料分配

发给每个人 A4 纸 1 张，红色笔、黑色笔各一支。

3. 布置任务

《孙子兵法》有云：“知彼知己，百战不殆。”透彻了解自己和对手是军人掌握战场主动权的根本。怎样才能做到知彼知己？需要经常性训练我们观察事物、分析事物并作出准确判断的能力。那么在实际生活当中，我们究竟是怎样了解自己、了解他人的呢？我们对自己、对他人以及对周围环境的认知印象究竟是怎样形成的呢？这些印象是否是正确的、全面的？你在别人心目中究竟是怎样的形象？别人在你的心目中又是怎样的形象？这些问题常常是我们内心关注的问题，对这些问题的看法也常常左右我们对他人以及他人对我们的态度和情感。请大家用手中的笔和纸写出你对眼前某个人的知觉印象，并根据你的印象画出你认为适合他的面部形象来。这个活动会帮助我们认识自己，认识别人，并体验认知规律。

4. 活动规则

(1) 每两组新兵为一个活动团体，一组为 A，另一组为 B。

(2) A 组成员手拉手背向而立围成一个圆圈。

(3) B 组成员围绕在 A 组成员的外围，每个人选择一个 A 组成员面对面站立。

(4) 团体辅导老师请面对面的两组成员相互观察，时间为 10 秒钟，其间不允

许说话。然后请两组成员由面对面变为背向而立，宣布全体同时席地而坐，用手中的黑色笔在 A4 纸上写出对对方的感觉或印象。用红色笔画出对对方的印象脸谱。用时 5 分钟完成。

(5) 两组成员重新面对面而坐，相互观察 5 分钟，其间允许交谈和询问。5 分钟后团体辅导老师宣布两组全体成员同时背向而坐，在同一张 A4 纸上用红色笔写出不同于刚才的或者需要补充的新的印象或感觉。对原来形成的印象或感觉还继续保持的也用红色笔画线标识。用时 5 分钟完成。

(6) A、B 组相对而坐的成员相互交换手中的 A4 纸，双方讨论对彼此的印象和感觉。用时 5 分钟。

(7) A 组成员位置不动，B 组成员听从团体辅导老师的口令全体起立，绕 A 组成员的圆周做顺时针移动，更换新的观察对象。发给每个人一张空白 A4 纸，重复刚才的活动步骤。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中注意理解并遵守规则。
- (2) 由团体辅导老师根据特点和活动情况掌握分组及活动用时。
- (3) 在活动过程中认真投入，仔细体会活动过程中的内心体验和感受。
- (4) 描述时尽量使用中性、积极的词汇和语言，禁止使用侮辱性词汇和语言。

观察事项

- (1) 新兵在活动中的情绪状态是怎样的？
- (2) 新兵参与活动的积极性和投入程度如何？
- (3) 新兵的认知水平和评价能力如何？准确性如何？
- (4) 当外圈成员移动时，内圈成员的心态是怎样的？
- (5) 更换观察对象后每名成员的表现是怎样的？
- (6) 成员中是否存在明显的认知偏差？形成认知偏差的主观因素是什么？它对个人的具体影响是什么？

讨论分享

- (1) 你对对方有好感吗？这种好感是怎样产生的？对方认为你对他的评价准确吗？
- (2) 别人对你的认知准确吗？有没有让你感觉意外的认知印象？这种印象对你有怎样的影响？
- (3) 你对别人的认知印象是依据什么产生的？如果继续交往，你会倾向于选择哪一种印象的人交往？
- (4) 你认为自己对别人的认知是否受到某些偏见的影响？你能察觉是怎样的

认知误区影响你对别人形成正确认知吗?

(5) 你认为别人对你的认知印象是否有某些偏见的影响?

(6) 你是怎样看待人际间的误会和不理解现象的? 有哪些积极措施可以有助于改善这种现象?

项目总结

该项辅导活动适合彼此之间不熟悉的新兵, 对于相互认识的成员组织该活动需要着重注意认知过程中的细节和对先入为主性认识的鉴别区分。该项活动旨在引导新兵了解认识的规律, 鉴别认知偏见, 辨析是否有首因效应和社会刻板印象的作用, 初步体会并形成认识的全面性和深刻性。

在活动过程中团体辅导老师需要密切观察每名新兵的情绪、态度和反应, 根据具体情况组织讨论、进行适当地点拨和引导。

印象脸谱的绘画一方面可以增加活动的趣味性, 另一方面可以借助心理投射测验观察分析作画者的心理状态并加以指导。

项目二 转瞬之变

项目名称

转瞬之变。

实施目标

体验知觉选择性带给人的不同认知效果, 训练新兵多角度观察事物的能力, 指导新兵克服知觉定势对认知的影响。

项目准备

场所——室内场地。**材料**——视觉两可图 3~5 张。也可以使用教学多媒体, 制作 PPT 课件, 通过投影仪给参训人员呈现视觉两可图 3~5 张。**人数**——10 人以上。**时间**——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

使用教学投影, 人员可以不分组。使用纸质图片, 可以将人员分成人数相等的组, 或以班为单位组织开展。

2. 材料分配

分组训练时, 发给每组 1 张视觉两可图。

3. 布置任务

在军人的各项心理素质当中, 能够迅速、准确、全面反映事物的本质特征,

减少或者避免判断失误、失真是职业军人必须具备的心理能力。但是在生活中我们常常发现，对于同一样事物，不同的人往往会得出不一样的结论。究竟是什么因素导致人们认识上的差异？在观察、分析的过程中是不是完整地反映了事物的全貌？怎样才能使我们的认知判断做到全面、客观？请大家仔细观察一些图片，然后说出自己的知觉印象并进行原因分析。

4. 活动规则

- (1) 向所有的新兵（分组的以组为单位）同时呈现一张视觉两可图。
- (2) 每名新兵描述自己看到的图片内容并展开讨论。
- (3) 尝试思考、分析、解释造成知觉差异性的原因。
- (4) 心理辅导老师从视觉原理和心理学角度帮助成员展开分析。
- (5) 继续呈现下一张图片，重复上述步骤。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中成员注意思考，积极动脑。
- (2) 注意体验视觉角度转换的过程和新的认知结果带来的心理体验。
- (3) 学习并理解视觉原理，分析知觉选择性、整体性、理解性对感知事物的影响作用。

观察事项

- (1) 新兵的注意力集中过程和观察模式是怎样的？
- (2) 在认知图片的过程中新兵的外在表现和心理变化是怎样的？
- (3) 新兵之间是怎样进行讨论的？
- (4) 新兵是如何尝试新的认知角度的？成员对重新尝试认知结果的反应是怎样的？
- (5) 活动给新兵带来了哪些不同寻常的思考和内心体验？

讨论分享

- (1) 你在第一次看到图片时看到了怎样的一种形象？
- (2) 再看图片时有新的发现吗？这个发现是什么？能否描述自己是怎样进行两种形象之间的转换的？
- (3) 哪种形象更容易在你的视觉中出现？要克服它对另一种形象的阻碍作用困难吗？
- (4) 你认为不同的视觉结果跟自己观察事物的角度、习惯化模式和情感的好恶是否有内在联系？
- (5) 活动过程让你有怎样的思考？
- (6) 你认为全面、准确认识客观事物需要注意哪些问题？
- (7) 你认为避免认知片面化需要注意哪些方面？

项目总结

该项目辅导活动重点在于通过体验知觉选择性、理解性和个体心理倾向带来的不同知觉结果的过程，帮助新兵学习理解视知觉原理，感受观察事物的不同角度和情感倾向对认知的影响作用，领悟认知全面性、灵活性的重要意义，尝试进行克服认知定势，改变思维习惯，提高认知客观性和科学性水平。

在活动过程中心理辅导老师的讲解和引导性点评是贯穿活动的关键与点睛之笔，注意引导成员由当前的体验联系到自己认知事物的现实模式中来，有意识地指导成员对自我认知局限性的察觉和改变，促进成员在体验和讨论过程中进行自我领悟和思考，从而促进成员认知能力的提高。

附图例：

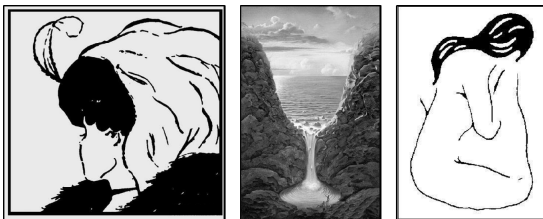


图3 你第一眼看到的是什么

项目三 蝴蝶效应

项目名称

蝴蝶效应。

实施目标

训练新兵对不合理认知形成过程的分析判断能力，提高理性认知能力，了解认知过程中个人知识经验、理解偏差和选择倾向对认知正确性与合理性的影响作用，增强认知的科学性、客观性和全面性。

项目准备

场所——室内场地或教室。**材料**——事先准备好的图片两张，A4纸若干，笔若干。**人数**——10人以上。**时间**——30分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

把新兵分成人数相等的组，或以班为单位组织开展。

2. 材料分配

发给每个人A4纸2张，笔1支。

3. 场地设置

各组隔开一定的距离各自开展活动。

4. 布置任务

认知能力包括感知、记忆、想象、思维等各方面的能力。人们对事物的认知往往表现出一定的倾向性和选择性。在认知过程中，个人的知识经验，对事物的不同理解，情感倾向和需要动机等因素，都可能影响对事物的理解，并进而导致各种认知偏差的失误性判断。常言道：“失之毫厘，谬以千里。”美国麻省理工学院气象学家洛伦兹（Lorenz）曾提出著名的蝴蝶效应：一只蝴蝶在巴西扇动翅膀，有可能会在美国的得克萨斯州引起一场龙卷风。错误的、不合理的认知可能使我们远离事物的本质，与事实真相相差万里。下面的活动帮助我们体验认知过程中可能出现的蝴蝶效应，促进我们思考怎样才能使自己把对事物的认知尽可能做到客观、准确、全面、合理，避免出现认知偏差、失真或非理性的认知结果。请两组成员排成两列纵队入座，准备好纸和笔，按照规则和要求开始活动。

5. 活动规则

（1）辅导老师先后呈现给各组前排第一名成员内容相同的 1 张图片，请他集中注意力观察图片 10 秒钟，然后拿走图片。

（2）请第一名观察者根据自己对图片的理解和记忆在 A4 纸上画出刚才看到的图形。

（3）由第一名观察者向身后紧邻的第二名成员呈现自己画出的图形 10 秒钟，请他认真观察，然后将图片放回自己的桌面倒扣。

（4）第二名观察者根据自己对刚才看到图片的理解和记忆在 A4 纸上画出所看到的图形，完成后将自己画好的图形呈现给身后的第三名成员，重复上述步骤，并依此传递到本组最后一名成员完成画图。

（5）第二组活动步骤与第一组相同。

（6）各组所有成员都完成画图后，先在本组内依序逐一展示每个人画出的图形，观察图形的变化情况，然后各组之间对图形的变化情况进行比较。

（7）全体成员组织讨论图形变化的特点和规律，分析出现变化的原因和影响因素，思考造成认知失误的原因。

（8）上述过程完成后进行第二张图片训练。辅导老师给各组第一名成员呈现第二张图片，时间、步骤和刚才的过程相同，只是在观察者回忆时不再画出原图而改用文字表述图片内容。依次传递到各组最后一名成员。

（9）比较认知文字内容的变化规律并和图片认知进行比照分析，展开讨论。

6. 注意事项

（1）在活动过程中注意听清楚规则，保持安静。

（2）在活动过程中注意力集中，认真分析和思考。

(3) 联系实际体会活动的内涵和意义。

观察事项

- (1) 在活动过程中新兵的注意力是否集中？
- (2) 新兵对活动的理解程度如何？
- (3) 每一位新兵的认知模式是怎样的？
- (4) 新兵是怎样解释自己的图画或者文字表述出现失误的原因的？
- (5) 组织讨论时每名新兵的表现是怎样的？他们的认知观念是怎样的？

讨论分享

- (1) 该项目活动引发了你怎样的思考？
- (2) 你认为自己有怎样的认知习惯和倾向？
- (3) 你观察到的其他人有怎样的认知习惯和倾向？
- (4) 你是怎样分析认知结果出现偏差的原因的？
- (5) 你认为每个人的认知偏差累积的效应对于被认知的事物或人而言具有怎样的影响？
- (6) 你认为这项活动是否能够用来解释现实生活以及人际关系当中的各种认知偏差和不合理观念？能否联系军营生活实际说说你的理解？

项目总结

该项目主要训练新兵对不合理认知观念的分析能力。通过体验活动过程，思考并领悟不合理认知可能产生的巨大负面效应。在对认知过程中各种可能的影响因素进行观察和分析，探究形成认知偏差和不合理认知的原因与规律。反思并调整自己的认知模式，提升个人合理认知的能力。将自己在活动中的思考成果应用于自我管理的自觉意识和行动当中。

项目四 叶公好龙

项目名称

叶公好龙。

实施目标

训练新兵接受不同事物的能力，尝试改变内心的成见和认知偏见，体验认知改变带来的积极心理意义，提升自信心，增强化解人际隔阂的积极主动性。

项目准备

场所——室外或室内场地。材料——各种造型生动的漫画动物形象图片一盒，

自制彩色卡纸帽子 20 顶，双面胶 2 卷，随意贴便笺 2 本，笔若干。人数——10 人以上。时间——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

把新兵分成人数相当的组，或以班为单位组织开展。

2. 材料分配

发给每组 1 本随意贴便笺，每人 1 支笔。

3. 场地设置

室内外空场地，两组分开一定的距离组织活动。

4. 布置任务

动物跟人类关系密切。许多人喜欢把动物比作人类，或者把人比作动物。比如“黔驴技穷”“狐假虎威”“羊入虎口”等都是借用动物来比喻人类的某些行为。“叶公好龙”是指表面上说自己喜欢某种事物而实际上并非如此的常见心理现象。人们对动物喜欢或不喜欢的情感来源于对这些动物所具有的某类特征的接纳或排斥的内心体验，这种内心体验与每个人的认知观念密切相关。这个项目训练大家调整自我认知观念、接受让自己内心感到陌生、害怕甚至排斥的事物的能力。请所有的人做一回“叶公”，尝试自己能不能做到勇敢面对自己并不喜欢甚至害怕的“龙”。请根据自己的喜好选择出最喜欢的动物 1 种，最不喜欢的动物 1 种，找出相应的动物图片。每人领一顶帽子，进行角色扮演，根据规则开展活动。大家注意听清楚规则，不清楚的举手示意。

5. 活动规则

(1) 各组分开一定的距离。每个组的成员围成一圈坐好。

(2) 每个人将自己喜欢的动物图片和不喜欢的动物图片分别贴在帽子的前、后两面。戴上帽子，将贴有喜欢的动物图片的一面朝前。

(3) 每组成员按“A、B”口令报数，报“A”的成员起身坐到成员“B”的对面，对“B”说：“我是×××（动物名字），你喜欢我吗？”等对方回答后，接着问：“为什么你喜欢（不喜欢）我？请告诉我理由。”把对方的回答和理由写在便笺上贴在衣服上，并依次轮流直到该组最后一名成员。

(4) 换“B”询问“A”同样的问题，完成同样的活动程序。

(5) 所有的成员完成后，“B”成员不动，所有的“A”成员顺时针方向移动一个位置，换下一个“A”成员为交谈对象，相互询问上述问题，完成上述活动步骤。依次换位，直到组内每个人两两见面并互相交谈，此时“A”回到最初开始时的位置。

(6) 所有的成员调换帽子的前后方向，成为自己“最不喜欢”的动物。

(7) 所有的“A”不动,由“B”开始先行询问,并在相互询问完成后逆时针移动位置,交换谈话对象,直到完成和组内最后一名成员“A”的交流。

(8) 取下并整理自己身上所有的便笺,仔细阅读组内其他成员对自己两种不同形象的评价和看法。

(9) 整理出自己对两种喜欢和不喜欢的动物的合理性看法,在团队中进行分享交流。

(10) 如果时间充裕,那么可以进行两个小组之间的互换组合。也可以不分组进行该项目活动。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中态度认真并遵守规则。

(2) 在活动过程中可能存在某些成员投入程度不高的情况,注意引导、询问原因并提供必要的心理支持。

(3) 提示成员在参与活动的过程中相互尊重和理解。

观察事项

(1) 各组新兵参与活动是否认真投入?

(2) 新兵的角色体验是否深刻?

(3) 新兵回答问题是否进行了认真思考?

(4) 新兵之间相互交流时彼此之间是否仔细倾听和理解?

(5) 在活动过程中是否存在有明显隔阂的现象?

(6) 新兵对别人的评价有怎样的具体表现?

讨论分享

(1) 你喜欢的动物有没有别人认为很讨厌或不喜欢?

(2) 你有没有尝试说服对方改变自己的态度?

(3) 别人的态度和观点是否影响你原来的判断和情感?在人际交往过程中是否体验过类似的情感?

(4) 团队成员的观点是否引起了你的思考?你是怎样想的?

(5) 你认为自己原先的看法有片面或偏颇之处吗?

(6) 当你成为自己最不喜欢的动物时,你是怎样想的?

(7) 对别人不喜欢或排斥性的评价你有怎样的感受?

(8) 如果现在评价你最不喜欢的人和事,你会怎么评价?

项目总结

这是一个借助对动物的心理投射来培养合理认知能力的团队训练项目,成员在角色扮演过程中尝试肯定和否定性态度及评价对自己带来的内心感受,以此激

发换位思考的能力，反思原来认知观念的不合理之处，完善自己的认识，突破内心障碍，敢于面对、理解并接受自己在情感上有隔阂和成见的事物，克服心理定势和刻板印象，提高认识水平。

活动材料的制作要注意趣味性和新颖性，便于激发新兵的兴趣和参与活动的热情。

项目五 魔信揭秘

项目名称

魔信揭秘。

实施目标

训练新兵解析和改变非理性认知观念的能力和技巧，建立新兵的理性认知观念；培养新兵形成良好的心态和积极的情绪体验；提高团队管理效能。

项目准备

场所——室外或室内场地均可。**材料**——魔鬼面具 3 张，颜色分别为红色、绿色、黑色，“魔信”6 封，A4 纸、笔若干。**人数**——30 人以上。**时间**——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以排为单位组织开展活动。所有人员分成三组，分组法由“心魔”扮演者具体操作（见活动规则）。

2. 材料分配

发给每个人 1 张 A4 纸和 1 支笔。

3. 场地设置

分组完成后，三组人员可以分开一定的距离各自开展活动。

4. 布置任务

非理性认知观念就好像一个个魔鬼，隐藏在每个人的心中，它会给人带来各种各样的不良影响：阻碍人们对事物作出正确合理的判断，造成人选择失误，降低人行动的效率，影响人际交往，破坏人的自信心，导致不良心态和消极的情绪体验等。在非理性认知观念的支配下，军人的自我管理以及团队管理的效能会大大降低。该活动项目要求大家通过团队共同努力揭秘“魔信”内容，从中找出影响人情绪和行为的不合理观念，进行合理化修正，从而驱除隐藏在每个人内心深处的非理性认知“心魔”。在活动过程中体验团队管理效能提升后的愉快积极情绪，

促进自我管理有效性的发展。

5. 活动规则

- (1) 从团队中选出 3 名成员带上“魔鬼”面具，扮演“心魔”角色。
- (2) 三名“心魔”从辅导老师那里各抽取两张“魔信”，藏在面具下。
- (3) 三名“心魔”在团队其他成员中间来回走动，依次抓出 9 名成员，将团队分成红魔、绿魔、黑魔三组。
- (4) 各组分开场地活动。“心魔”取下面具，找出“魔信”，大声读给组员听，让每个成员都听明白“魔信”的内容。
- (5) 各组的全体组员共同分析、解析“魔信”中的不合理观念，用合理化的观念代替不合理的观念。
- (6) 三组之间互相分享各自对“魔信”的解析与修改，进行评比。
- (7) 组织团队讨论个人内心的体验和想法。

6. 注意事项

- (1) 注意听清楚活动规则，明了活动内容。
- (2) 在活动过程中用心思考，积极发表个人见解。
- (3) 各组评比时，可评出“优秀”“合格”“不合格”三个等级，给予奖励和惩罚，增加活动的趣味性和竞争性。

观察事项

- (1) 在活动过程中新兵是否真正投入？
- (2) 各组新兵在讨论分析过程中的具体表现是怎样的？
- (3) 新兵的共识是如何达成的？
- (4) 在活动过程中有没有出现激烈的争执？矛盾是怎样解决的？
- (5) 活动对新兵的触动情况如何？

讨论分享

- (1) 你认为“魔信”里的观念自己是否具有？自己周围认识的人是否具有？团队中其他人是否具有？
- (2) 你是怎样理解“魔信”内容的？常见的非理性观念还有哪些？
- (3) 活动过程以及修改后的“魔信”对你有怎样的启发？
- (4) 你认可团队对“魔信”做出的修改吗？你是否有要补充的想法或更好的修改意见？
- (5) 你能联系实际谈谈非理性认知对自己工作、学习或生活的影响吗？
- (6) 你认为合理化认知会使自己有怎样的变化？

项目总结

这项活动考验团队在面临非理性认知时的分析鉴别和调整能力，发挥团队力

量共同修正不合理的认识，培养团队成员更合理地看待问题以及融洽人际关系的能力，提升团队的管理效能、增强团队工作效率的能力。

制作“魔信”应该注意内容适当，观念典型，切合生活实际。

附件：魔信、魔信解析与转换表。

1. 魔信（示例）

魔信 1

“我希望我的人际关系很好，我很想得到别人的喜爱，我应该得到每个人的喜爱和赞美。但昨天领导说我的桌子太乱，我觉得一切都白费了，我根本就不受重视，他一定不喜欢我。”

解析（不合理认知）：

- A. 昨天，领导说我的桌子太乱。
- B. 我应该得到每个人的喜爱和赞美。
- C. 我不受到重视，我觉得很失望（自卑的）。
- D. 一切努力都白费了（没有信心）。
- E. 他一定不喜欢我，我没有价值（否定自己）。

转换（合理化认知）：

- A. 我喜欢得到每个人的喜爱和赞美。
- B. 我有时能得到别人的喜爱和赞美，当……时（以事实为基础）。
- C. 有时我无法得到别人的喜爱和赞美（防止情绪困扰产生）

魔信 2

“我是一个班长。我必须很能干、很完美，并且在各个方面都有很好的成就。可是，上一次开会的时候，我太累了，做结论时，我讲错了一句话，他们在底下嘲笑我。哎！身为班长竟然犯下这样的错误，真是太丢脸、太有失身份了。讲话都讲不好的人，一定不会得到尊重，我真没用。”

解析（不合理认知）：

- A. 上次，做结论时我说错了一句话。
- B. 我必须很能干、很完美、永远不犯错误。
- C. 太丢脸了，太有失身份了，我觉得很懊恼。

转换（合理化认知）：

- A. 我希望我能表现得很好，做一个称职的班长（合理的公式）。
- B. 若是时间充裕、准备周详、精神饱满、信心十足，我可能表现得令自己满意。
- C. 一次行为不能代表我整个人（以事实为基础）。
- D. 不一定每个人都在嘲笑我（防止情绪困扰）。

2. 魔信解析与转换表（示例）

情境事件是什么？

对此事件的想法是什么？有哪些非理性的想法？

所引起的情绪结果是什么？

理性的想法是什么？

项目六 穿越时空

项目名称

穿越时空。

实施目标

培养新兵的换位思考能力，感受在不同处境下的心态和想法，体验并思考如何建立对自己和他人的客观认识。

项目准备

场所——室外或室内场地。**材料**——红色纱巾 10 条，蓝色纱巾 10 条，鞋套 2 盒，A4 纸、笔各若干。**人数**——20 人以上。**时间**——30~50 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以排为单位组织开展活动。把全体新兵分成红队、蓝队两组。

2. 材料分配

发给红队每个人一条红纱巾，蓝队每个人一条蓝纱巾，每组一盒鞋套。

3. 场地设置

在室内或室外空间较大的空场地上，两组成员排成两列相向而立，组与组之间间隔两臂长的距离，每组内成员前后之间相距 1 米。

4. 布置任务

人们习惯于从自己的角度出发思考问题，常常把自己的想法和感受视为他人的想法和感受。在下面的活动中，每个人先完成 2 项采访任务。

(1) 双方的姓名、身份。

(2) 互相采访 5 个问题并询问原因：“最烦恼的是什么？”“最不自信的是什么？”“最不满意的是什么？”“最想做的是什么？”“最满意的是什么？”

(3) 然后互换纱巾和鞋经历时空穿越。

(4) “穿越”后完成互换姓名、身份、位置训练，转化角色。

(5) 两人以“穿越”后的角色完成采访任务，询问同样的 5 个问题。

在活动过程中体验身份变化带来的奇妙感觉，通过体会自己成为别人时的想法和内心状态，发现自己以前可能没有发现的认知误差和非理性认知，进行仔细辨别和分析。

5. 活动规则

(1) 成员准备：全体成员由站姿变为坐姿，将各自手里的纱巾围在头上系好。每个人拿一副鞋套备用。发给每个人一张 A4 纸，一支笔。

(2) 采访任务 1：面对面的两名成员互相进行采访，记住对方的姓名、年龄。

(3) 采访任务 2：互相询问对方 5 个问题并询问原因，将对方的回答要点记在纸上。

(4) 穿越时空：两名采访者互换纱巾戴好，穿上鞋套互换鞋穿好（不论鞋大鞋小）。完成后两人互换位置。同时举手向辅导老师示意完成“穿越”。

(5) 姓名身份交换训练：所有人员举手示意“穿越”后，辅导老师宣布：现在所有的人都已经“穿越”，变成了另外一个人——你变成了对面的人，对面的人是“穿越”前的你。为了适应这种变化，请大家先站起来走几步，感觉一下，然后回到刚才的位置坐下，大声喊对方的名字（也就是你自己的名字）三声，对面的人则大声回答“到！”三次。再由对方喊你的名字（也就是他自己的名字）三声，你则大声回答“到！”三次。

(6) 采访任务 3：双方以对方的角色采访并回答刚才的 5 个问题，把答案要点记在纸上。

(7) 比较讨论两个人对问题回答的异同，彼此尽可能达成某方面共识。

(8) 组织全体成员进行讨论，依据自愿原则分享自己对某些问题的看法、体验和心理变化。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中遵守规则，注意力集中。

(2) 认真体会并理解对方的感受和想法。

(3) 以别人的身份回答问题时要在体验和理解别人真实情感、想法的基础上做出回答。

观察事项

(1) 各组成员执行规则的情况是怎样的？有没有不理解活动规则和内容的现象？

(2) 在角色互换过程中成员的态度、体验和情感投入是怎样的？

(3) 在活动过程中有没有引发消极情绪体验和行为反应的情况出现？

(4) 活动对成员的触动情况如何？

(5) 有哪些不合理的认知体现在活动中？完成训练后有没有形成合理化认知？

(6) 影响活动效率和成员积极性的因素有哪些？

讨论分享

(1) 你参加活动的真实感受是什么？在活动过程中什么事情对你触动最大？

(2) 角色换位后内心有怎样的感受？你认为自己做到换位思考了吗？为什么？

(3) 你认为你的观点是否对你的合作伙伴有益? 对同样的事情你提出不同看法的原因是什么?

(4) 你认为你的合作伙伴的看法是否对你思考自己的问题有帮助? 具体是什么帮助?

(5) 你是否发现了自己的观念中还有某些不合理、不全面之处? 具体是什么?

(6) 这项活动给了你怎样的体验? 引起了你怎样的思考?

项目总结

该项目辅导活动能够调动新兵的参与热情, 启发新兵学习从他人的角度进行思考, 反思自己认知的局限和不合理之处, 领悟并修正认知观念。同时体验他人的困扰和情感, 增进新兵之间的深入了解和情感共鸣。

在活动过程中辅导老师的引导和辅助有重要作用, 要密切注意观察每个新兵的反应和心理变化, 适时进行点拨和提示引导。

第三节 针对新兵情绪情感调控能力的团体心理辅导

一、理论概述

(一) 情绪情感的概念

情绪和情感是对客观事物的态度的体验, 是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。情绪和情感是同一个心理现象的两个不同方面。情绪是感情反映的过程, 即脑的活动过程。情感代表的是感情的内容, 即感情的体验和感受。情感通过情绪来表现, 和情绪相比, 情感具有稳定性、深刻性和持久性。按照情绪发生的速度、强度和持续时间的长短, 可以把情绪划分为心境、激情和应激。人的高级情感则包括很多种, 主要有道德感、美感和理智感, 此外还有宗教情感和母爱等。

新兵情绪情感的积极或消极状态, 对其训练、工作、学习、生活和身心健康都有很大影响。除了影响人的心理状况, 情绪和情感还会引起一定的生理上的变化, 比如心率、血压、呼吸和血管容积等的变化。情绪主要分为心境、激情和应激三类。

心境对人的生活、工作和健康会发生重要的影响, 积极乐观的心境会提高人的活动效率, 增强克服困难的信心, 有益于健康。消极悲观的心境会降低人活动的效率, 使人消沉, 长期的焦虑会有损于健康。所以善于调整自己的心态, 保持积极乐观的心境是一种良好的个性品质, 也是军人必须具备的心理素质之一。

激情是一种强烈的、爆发式的、持续时间较短的情绪状态，这种情绪状态会引起明显的生理反应和典型的外部行为表现。激情状态既可能激发出人积极的内在潜能，也可能使人的认识范围变得狭窄，分析能力和自我控制能力降低，从而导致行为失控，甚至会发生鲁莽的行为。所以掌握控制激情的能力也是培养新兵心理素质的必要方面。

应激是一种心理上的高度紧张的情绪状态，一般在遭遇意外事件或危险情境时出现。应激会给个体带来巨大的心理压力。导致应激反应的应激源包括环境因素（例如，高温或低温、强烈的噪声、辐射或疾病等）和心理社会因素（例如，重大的生活事件、难以适应的社会变革和文化冲击，以及工作中的应激事件等）。军人在职业活动中常常会面临各种危险情境，训练新兵充分认识并科学应对应激状态，是军人心理素质培训的重要内容之一。

（二）新兵常见的情绪情感问题

情绪情感对于人的行为有调节的功能。不良的情绪情感影响新兵积极心态的产生和保持，降低活动效率。新兵情绪情感问题表现是多方面的，最常见的有自卑、焦虑、嫉妒等不良的情绪情感。

1. 自卑

自卑感是一种因低估自己、轻视自己而产生的不良的情绪体验。自卑感会发生在新兵训练、工作、学习、生活的方方面面，自卑感会带来孤独体验，有自卑感的人往往会表现为情绪上的悲观失望，行为上的退缩畏怯，思维判断上顺从依赖，人际关系上孤僻封闭等。自卑也容易动摇新兵的意志和信念，压抑其聪明才智的发挥，阻碍其为追求理想而奋斗的决心和行动，使其个性受到束缚和限制，影响新兵的全面发展和进步。产生自卑感的原因是多种多样的，一般可以分为客观因素和主观因素两方面。客观因素例如身体有缺陷、训练失误、考核成绩差、人际关系不良、经济条件不如人，等等。主观因素则是指个人的认识和心理上的体验。例如，好胜心受挫、体验不到集体的温暖、上进心受压抑、自尊心受伤害、意志薄弱和性格软弱等。

2. 焦虑

焦虑感是预感到某种不祥的事情即将发生而产生的捉摸不定、令人不快的情绪体验。引发焦虑情绪的因素包括动机冲突、挫折、恐惧和抑郁等心理活动。焦虑情绪会影响士气，应给予足够重视，加强心理辅导。

3. 嫉妒

嫉妒感是因为不愿意让别人超过自己而产生的一种狭隘的情绪情感体验，一

般多发于具有竞争性的人群之间。从心理上看,嫉妒感是个人内心软弱的表现。嫉妒者因为内心巨大的创伤或某种无法补偿的缺陷,无力与强者竞争,又怕别人超过自己,心理上发生矛盾,失去平衡,便自觉不自觉地以贬损别人来求得补偿。嫉妒情绪的危害性是巨大的,若任其发展,则会使人变得虚伪、狡诈和仇恨,在集体内影响人际关系和团结,甚至堕落犯罪。心理辅导需要将嫉妒的心理引导到正当竞争、个人努力赶超优秀者的正确方向上来。

(三) 新兵情绪情感调控的作用和意义

帮助新兵进行提升情绪情感调控能力的团体心理辅导活动,具有重要的作用和意义。

首先,针对新兵情绪情感调控能力开展团体心理辅导活动,就是科学地对新兵的情绪和情感进行调控和引导,激发新兵积极健康的情绪情感,帮助新兵缓解并消除消极的情绪体验带来的不良影响。

其次,对新兵开展情绪情感调控心理辅导活动,能够有效地帮助新兵调节控制激情行为和应激反应,形成和保持稳定的情绪情感状态,促进情感成熟,维护心理健康,提升训练效果。

最后,新兵正处在心理发展的重要时期,情绪情感表现出剧烈波动、起伏变化的特点。适时适当进行心理辅导,有助于新兵增强自我认识,加深对自己的情绪情感特点的了解,掌握自我调控的科学方法,为适应军营生活、平稳度过心理适应期、顺利完成军人职业角色转化打下良好的心理基础。

二、活动设计理念与目标

(一) 活动设计理念

针对新兵的情绪情感调控能力的团体心理辅导,主要围绕提高新兵情绪识别能力、情绪表达能力、情绪调节能力、亲密战友关系、增进战友之间的互信和理解来进行有针对性的活动设计。

情绪识别能力是指一个人是否能够对体验到的情绪进行辨识和区分,是否能够准确描述自己的情绪状态,比如能不能辨别出感受到的是轻松、愉快、高兴、喜爱等的积极情绪,还是不悦、紧张、焦虑、害怕、厌恶、愤怒、忧伤、羞愧等的消极情绪。情绪表达能力是指人以恰当的方式合理表达自己的情绪的能力,而不是受情绪牵制导致行为失控,或者一味采取回避、压抑等不利于身心健康的应对方式。情绪调节能力则是指人通过辨析情绪产生的具体原因,从认知、行为等多方面进行科学合理的调控,以便保持情绪相对稳定、心态良好积极的能力。

通过设计有针对性的活动内容，有目的地锻炼新兵识别自己的情绪状态，学习以恰当的方式表达自己的情绪情感，练习调节情绪的具体方法。在活动过程中体验战友之间的亲近和信任感的建立，增进战友情谊，提高团队活动的效率。

（二）活动目标

（1）营造并体验愉悦轻松的情感氛围，进一步增进友谊，加深新兵之间的相互了解，巩固信任感。

（2）帮助新兵体验并学习在团队中与人交流和沟通的方法及技巧，提高新兵与人交流沟通的能力，建立团结互信、友善互助的团队情感氛围。

（3）帮助新兵体验积极情绪和消极情绪的影响作用，尝试合理地表达情绪，学习化解消极情绪、改善情绪状态以及控制情绪的方法。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 军旅同行

项目名称

军旅同行。

实施目标

促进新兵之间相互熟悉以及成员之间的融洽和谐关系的形成，消除新兵的生疏感和心理隔阂，拉近新兵之间的心理距离，体验积极良好的人际情感。

项目准备

场所——室外空场地，可以选择距离为 100 米左右有一定的障碍的路线，例如，台阶、可以跨越的栏杆或倒在路上的树木等。**材料**——3 根 30 米长的绳子。

人数——30 人左右。**时间**——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

每 10 人为一组，或以班为单位进行活动。

2. 材料分配

发给每组 1 根绳子。

3. 布置任务

军旅生涯是可贵的人生经历。在共同的军营生活、工作、学习中，来自五湖四海的不同个性的军人们彼此之间会结下息息相通、血肉相连的深厚军旅情谊。同样，军人在执行任务时会遇到各种复杂和危险的情况，只有大家团结一心，在

各种困难和危险情境下能够同舟共济，共同面对危险，迎接挑战，才能最终战胜艰难险阻。下面这个活动是要考验战友们是如何在克服困难的过程中做到团结一心、依靠集体智慧和力量、创造性完成任务的。请各组用发给你们的绳子将所有组员紧紧捆绑在一起，然后一起走过 100 米长的路线，途中会遇到一些障碍物，在通过这些障碍物时注意安全。各组争取在 20 分钟内走完这段路线。

4. 规则

- (1) 所有新兵以班为单位分别站好，各班人员相互靠近，挤作一团。
- (2) 每个班把绳子绕所有人员捆 5 圈后扎紧，注意捆扎时以不妨碍人员行走和呼吸为宜。
- (3) 各班沿指定的路线前进。
- (4) 在前进过程中，各班每名成员都要介绍自己最高兴或最自豪的一件事。
- (5) 到达终点后，团体辅导老师将在各班中任意挑选几名成员来转述自己的队友所说的最高兴和最自豪的事情。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中每位新兵都需要遵守规则并积极投入。
- (2) 在行进以及通过障碍物的过程中注意安全，防止摔倒和受伤。
- (3) 认真体会活动过程中的内心感受。

观察事项

- (1) 各班人员是否在活动开始前进行讨论、组织、计划和尝试？
- (2) 在行进过程中有无出现意外情况？团队是如何克服困难的？
- (3) 在行进过程中都出现了什么现象？每位新兵的表现如何？
- (4) 新兵之间的关系有怎样的变化？情绪状态是怎样的？
- (5) 行进最不利的小组存在怎样明显的问题？成员是否意识到并加以改善？

讨论分享

- (1) 参加这项活动你有怎样的内心感受？
- (2) 活动最初你是怎样想的？
- (3) 在行进过程中你的感觉是什么？
- (4) 你认为影响团队成绩的因素是什么？
- (5) 你认为团队活动失败的原因是什么？

项目总结

该项辅导活动能够培养新兵的组织能力、执行能力和团队凝聚力，促进团队和谐人际关系的建立，能够有效地消除新兵之间的隔阂与生疏感，拉近新兵之间的心理距离，为开展下一步辅导活动奠定良好的心理基础。

由于项目本身的趣味性和身体活动的受限制性，在活动过程中需要特别提醒

成员注意安全和自我保护，防止发生安全事故。

项目二 心灵冒险

项目名称

心灵冒险。

实施目标

在提高新兵自我认知能力的基础上，帮助新兵探索并整理内心真实的想法和情绪情感；训练新兵对情绪情感的认知调控能力；锻炼新兵坦然接受自己以及敢于面对挑战的勇气和自信心。

项目准备

场所——室外或室内场地均可。**材料**——用卡纸自制笑脸和哭脸若干（数量各为参训成员人数的3~5倍），装在盒子里；透明胶布一卷。**人数**——20~30人。**时间**——30~60分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

把新兵分成人数相等的两组，或以班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给每人3张笑脸、3张哭脸。

3. 场地设置

两组人员分开距离，以互不干扰为宜（有条件的可以在不同的室内场地进行）。不分组活动时，可以选择在较大的室内外场地开展活动。

4. 布置任务

军人在执行各种急难险重任务的过程中常常会面临各种危险情境，而完成任务的高效率、高质量、高标准要求以及作业环境的高风险会使军人在身心两方面承受超乎寻常的紧张和压力。日常严格的职业训练也使军人习惯于隐忍和控制自己真实的内心情感。这种紧张、压力和自我隐忍一旦超过个人心理承受的限度，就会引发情绪心理问题。因此，适时进行自我表达，对自己的内心真实想法和情绪情感进行阶段性的分析，调适和整理具有重要意义，这同时也是缓释内心压力、维护身心健康的重要途径。现在我们来进行一次心灵大冒险，要求大家在活动过程中必须如实回答别人提出的任何问题，坦言自己内心真实的想法和情感。

5. 活动规则

- （1）所有新兵围成一圈坐在一起，在辅导老师的指导下进行简单的放松训练。
- （2）请每个人观察一下周围的人，找出自己最想了解的对象一两名。

(3) 先请出一名新兵作为邀请者开始活动。该成员向自己选定的对象发出邀请(邀请语:“×××你好!我想选择你作为我的深入了解对象,希望能和你成为朋友,你愿意吗?”)。

(4) 如果对方答应,那么邀请成功。如果对方拒绝,那么可以选择下一个继续邀请。

(5) 成功邀请后,邀请者坐在被邀请者对面,向被邀请者提出3个问题(仅限3个),请被邀请者如实回答。

(6) 被邀请者一旦接受邀请,就不能拒绝回答邀请者提出的任何问题,并保证自己的回答是内心真实的想法。

(7) 邀请者对被邀请者的回答表示满意的,在被邀请者的背部衣服上粘贴一枚笑脸。对不满意的回答,粘贴哭脸。

(8) 邀请者问完3个问题并粘贴脸谱标识后,换被邀请者向邀请者询问3个问题,要求对方如实回答。完成上述活动步骤。

(9) 完成上述活动后,第一名邀请者回到原来的位置,换第二名队员开始邀请,完成上述活动步骤。然后其他成员依次进行。

(10) 邀请活动结束后,计算每个人身上粘贴的笑脸和哭脸的数目,笑脸获得者最多的可以获得神秘“奖品”,哭脸获得者最多的将获得“特殊”惩罚。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中新兵应该注意力集中,认真投入。

(2) 心理辅导老师注意提醒新兵提出的问题要有质量和深度,避免过于肤浅或过于随意性的问题。

(3) 在提问与回答问题的过程中注意措辞和礼貌,避免伤害性言辞、态度或行为。

(4) 用心体会活动中的内心感受和情绪情感。

(5) “奖励”和“惩罚”措施可以由辅导老师灵活掌握确定。

观察事项

(1) 在活动过程中每位新兵的态度和情绪状态如何?

(2) 在活动进行过程中是否引发了其他新兵的思考和共鸣?

(3) 新兵在活动过程中有没有进行讨论?每个人的表现和情绪反应如何?

(4) 新兵参与活动的积极性与投入程度如何?

(5) 在活动过程中是否发现有潜在的心理问题或障碍?

讨论分享

(1) 你是怎样看待这项活动的?活动引起了你怎样的情绪反应?

(2) 你觉得说真心话难吗?是什么在阻碍自己说出真心话?你是怎么克服那

些阻碍的？

(3) 在活动过程中有哪些问题引起了你的思考？你是怎么想的？

(4) 你是否能对自己的情绪状态进行调节和控制？

(5) 你是怎样处理自己的消极情绪的？

项目总结

这项活动在具体实施过程中有一定的难度，要注意新兵的年龄特点、个性特点和文化背景等因素对活动可能带来的影响。组织活动时注意区分层次，加强引导。该活动能够将新兵的注意力引向深层次的心灵探索，有助于新兵观察自我与他人的认知模式，明晰自己的观念、想法和情感变化，从中发现认知误区和不良情绪；有助于新兵体验并整理自己的内在深层次情绪情感，提高情绪情感调节和自控能力；有助于消除认知偏见和障碍，纾解郁积的情绪，缓解心理紧张和压力。

项目三 危机重重

项目名称

危机重重。

实施目标

训练新兵正确认知生活的目的和意义；引导新兵深入思考并修正生活信念、价值观和世界观，提升认知合理性；增强新兵自我管理的自觉性、积极性和有效性；纾解不良情绪和心理压力。

项目准备

场所——室外或室内场地。**材料**——A4 纸若干，笔若干。**人数**——10~30 人。**时间**——30~60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给每个人 1 张 A4 纸，1 支笔。

3. 场地设置

各班分开一定的距离，每个班的成员围成一圈就座。

4. 布置任务

军人是高风险的职业。在执行各种急难险重任务的过程中，军人常会面临各种危险和困难境地。在危机来临时迅速判断、正确选择是军人必须具备的心理素质和职业素养。选择常常意味着取舍。每个人的心目中都有自己看重的事物，这

些事物往往会成为个人的追求目标。对这些重要事物的追求也常常影响并左右着每个人的理想信念和生存价值。不过，当危机来临时，常常需要人们不得不放弃一些东西，即使这些东西对自己来说意义重大。那么，当重大危机来临，面对不得不放弃的东西，你该如何做出抉择？我们通过下面这个项目进行一次模拟演练：请大家想象自己即将经历职业生涯中的四次严重危机，在每一次的危机到来时，都必须对自己心目中的重要事物做出取舍和选择。

5. 活动规则

(1) 请所有的新兵思考两三分钟：在自己的心目中有哪些事物对自己的职业生涯最为重要，从中选择 5 种答案。

(2) 想好之后，请每个人将选择的 5 种重要事物分开一定的距离，写在 A4 纸上。

(3) 当你的职业生涯中第一次危机到来时，你必须选择放弃一样东西，请在 5 样东西中做出选择。

(4) 选择好之后，请用手中的笔将那样东西划掉，可以彻底涂黑，意味着你将不再拥有它。

(5) 当你的职业生涯第二次危机到来时，你必须再选择一样东西彻底放弃，请在剩下的四样东西中选择一样，划掉或全部涂黑。

(6) 以此类推进行第三次、第四次危机选择，直到最后纸上只剩下一样东西。

(7) 请每名新兵谈谈自己选择的过程和划掉、涂黑重要事物时的心理感受。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中人员要保持安静。

(2) 在活动过程中注意听清楚规则并严格遵守规则。

(3) 认真体会活动中的感受，仔细辨别自己的情绪情感和内心体验。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中的情绪变化和行为表现是怎样的？

(2) 在活动过程中新兵的投入程度如何？

(3) 在活动过程中每名新兵的心态是否发生了变化？具体是怎样表现的？

(4) 新兵在活动过程中的内心触动情况如何？

(5) 在活动过程中是否有引发强烈情绪反应的典型个案？

讨论分享

(1) 你认为人生中重要的事物都是什么？它们对你而言具有怎样的意义？

(2) 在一次次划掉那些重要事物的过程中，你的内心是怎么想的？有怎样的感觉？

(3) 你选择放弃的理由是什么？

(4) 你认为这次活动对自己有怎样的触动?

(5) 若最后保留的事物也失去了, 你认为自己会怎么样?

(6) 经过本次辅导训练, 你对自己的生活理想和追求目标是否有全新的认识? 若有, 是怎样的新认识?

项目总结

这项活动能够让新兵投入其中, 产生较深入的认知和情感共鸣。对于文化程度较高、生活阅历较为丰富的人尤其能够引起深入思考和领悟。活动能够有效地促进新兵认知向更开阔的领域和更深入的层次延伸、拓展, 同时也能有效地纾解内心潜在的不良情绪和压力。

在辅导过程中注意密切观察新兵的心理变化, 引导要有针对性和深度, 对于个别引发强烈情绪反应的人员要注意心理疏导和调节。

项目四 突破极限

项目名称

突破极限。

实施目标

培养新兵勇于突破认知局限, 体验积极认知理念对人行为的推动作用, 发掘新兵的心理潜能, 培养新兵之间的相互支持与合作能力。

项目准备

场所——室外建有攀岩设施的专用场地。**材料**——全套攀岩安全设备 2 套, 具有国家执业资格的拓展培训师和安全员负责组织攀岩活动。**人数**——20~30 人。**时间**——60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给攀岩者一套全身式安全服、安全帽、扁带等。

3. 场地设置

一名新兵在专业老师指导下穿好安全装备进行攀岩训练, 下一名新兵准备。其余新兵分成两列站在安全员身后, 手执安全绳, 帮助安全员实施地面安全保护。

4. 布置任务

一队士兵执行地震灾区救援任务, 道路坍塌阻断, 战士们翻山越岭徒步前进,

途中遇到一面崖壁挡住去路，四面找不到其他出路。如果顺原路返回，就需要绕很远的路。这样就会延误救援时间，造成更多的人员伤亡和不可挽回的损失。若能翻过崖壁，则能尽快赶到目的地实施救援，抢救生命。战士们利用自带的绳索、工具还有崖壁边生长的树木做了一条安全保护绳，利用这条绳索，只要一人能够攀上山崖，就可以帮助其他成员成功翻越山崖。

5. 活动规则

(1) 攀岩新兵准备攀爬前首先预设一个心理位置——估计自己可能会攀爬到崖壁的某个高度或位置。

(2) 攀爬前其他新兵上前为攀岩者加油、鼓励。

(3) 攀岩者与安全员和团队其他成员进行互动交流。

(4) 交流互动口令：攀岩者问：“准备好了吗？”其他成员同时大声回应：“准备好了！”攀岩者说：“我要爬了！”其他成员大声回应：“我们支持你！”

(5) 攀岩者努力攀爬到自己预先设定的位置，然后尽可能鼓励自己突破这个位置向更高处攀爬。

(6) 其他新兵及时支持和鼓励攀岩者努力向上攀爬。

(7) 训练活动结束后组织团队讨论。

6. 注意事项

(1) 训练开始前进行肢体关节等部位的热身活动，必要时心理辅导老师对成员进行心理脱敏训练。

(2) 询问新兵是否有高血压、心脏病等情绪影响性疾病以及医嘱不能参加剧烈运动或者近期做过手术的人员，若有，则不能参加攀岩训练。

(3) 在活动过程中注意安全，防止发生事故。

(4) 安全装备的穿着和佩戴需要由拓展培训师或安全员进行严格检查，切勿遗漏细节。

(5) 做好活动中可能发生的擦划伤的预防及处置措施。

观察事项

(1) 新兵对辅导活动有怎样的情绪反应和心理预期？

(2) 新兵参与活动的积极性和投入程度如何？

(3) 新兵在活动过程中都出现了什么现象？是否有畏难退缩表现？这种心理对完成任务有怎样的影响？

(4) 新兵在攀爬结束后的心理体验如何？具体有哪些表现？

(5) 新兵之间相互支持和配合的情况如何？

(6) 未能突破心理预设位置的人员的情绪表现如何？

(7) 攀爬成功者（攀爬到崖壁顶端）是如何成功完成任务的？他的成功对团

体其他新兵有怎样的影响作用？

讨论分享

- (1) 你的心理预设位置在哪里？你突破这个位置了吗？
- (2) 为什么你认为自己只能到达那个位置？事先有没有想过自己有可能会突破这个位置？
- (3) 你是怎样进行情绪调整 and 控制的？
- (4) 参加该项目活动后你觉得自己是不是有认知上的偏差或局限——低估或者高估了自己和他人的能力？参加该项目训练后你對自己或他人有没有产生新的认识？
- (5) 你怎样看待心理预期对自己的行为的影响作用？

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵挑战自我极限、有效管理情绪、发掘心理潜能。体验活动中积极认知和自我暗示对行为的推动作用，感受团队支持与合作的积极力量。通过训练活动，体验情绪变化并尝试进行有效的自我调控，促进自我情绪管理的有效性。

项目五 超越自我

项目名称

超越自我。

实施目标

体验活动中的情绪和心态变化，练习并掌握调整、稳定情绪的心理技术方法。磨炼新兵的勇气和毅力，帮助其积淀良好的心理素质，并有效地运用于平时的工作、学习和生活之中。

项目准备

场所——室外建有断桥设施的专用场地。**材料**——全套跨越断桥安全设备 2 套，具有国家执业资格的专业人员和安全员负责组织活动。**人数**——20~30 人。**时间**——60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给新兵一套全身式安全服、安全帽、扁带等，协助新兵正确穿戴。

3. 场地设置

一名新兵在专业人员指导下穿好安全装备进行活动，下一名新兵准备。团队的其余新兵分成两列站在安全员身后，手执安全绳，帮助安全员实施地面安全保护。

4. 布置任务

一队士兵在执行任务途中遭遇困境，士兵们必须通过一段悬崖到达对面山崖。时间紧迫，后有敌兵搜捕，刻不容缓。可是两面悬崖绝壁中间的索桥已断，士兵所在一侧的悬崖边，只有一棵干枯的老树歪倒伸出在悬崖上，枯树干能承重的边缘距离对面山崖还有 1.5 米左右的距离，需要用力跨越才能到达对面山崖。只要有一个人能够攀上山崖，这条绳索就可以帮助其他成员成功翻越悬崖。

5. 活动规则

(1) 参加活动的新兵准备攀爬上断桥前与队友进行互动交流，其他新兵上前为其加油、鼓励。

(2) 交流互动口令：活动者问：“准备好了吗？”其他成员同时大声回应：“准备好了！”攀爬者说：“我要上了！”其他新兵大声回应：“我们支持你！”

(3) 攀爬者努力攀爬上断桥，调整姿势跨过断桥，然后原路返回。在跨越断桥前，与地面队友进行互动交流，交流形式同(2)。

(4) 地面成员及时为跨越断桥的队友提供语言支持和鼓励。

(5) 活动结束后组织团队讨论。

6. 注意事项

(1) 活动开始前进行肢体关节等部位的热身活动，必要时心理辅导老师对成员进行心理脱敏训练。

(2) 询问新兵是否有高血压、心脏病等情绪影响性疾病以及医嘱不能参加剧烈运动或者近期做过手术的人员，若有，则不能参加攀岩训练。

(3) 在活动过程中注意安全，防止发生事故。

(4) 安全装备的穿着和佩戴需要由拓展培训师或安全员进行严格检查，切勿遗漏细节。

(5) 做好活动中可能发生的擦划伤的预防及处置措施。

观察事项

(1) 新兵在辅导活动过程中有怎样的情绪反应？

(2) 新兵在辅导活动过程中有怎样的态度和言行？表现如何？

(3) 在初次跨越断桥时新兵的情绪和心理体验是怎样的？是如何调整的？

(4) 新兵在跨越断桥活动结束后的心理体验如何？具体有哪些表现？

(5) 新兵之间相互支持和配合的情况如何？

讨论分享

- (1) 开始项目活动之前你是怎么想的？
- (2) 爬上 6 米的高度后你有怎样的心理感觉？你做了怎样的调整？
- (3) 在跨越断桥时你有怎样的感受？你做了哪些调整？
- (4) 你认为自己成功（或失败）的原因是什么？
- (5) 参加该活动项目后你觉得自己最深刻的体验和感受是什么？
- (6) 你怎样看待情绪对人的认识和行为的影响作用？

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵突破心理障碍，有效地管理情绪，克服消极情绪对人的不良影响，提升行动效率。感受团队支持与合作的积极力量。通过完成活动任务，体验情绪变化并练习进行有效地自我调控，增强自我情绪管理能力。

项目六 合力突围

项目名称

合力突围。

实施目标

体验活动中的情感变化，磨炼新兵勇敢面对危险和困难并克服恐惧的意志力，增强战友之间的信任，建立与战友并肩作战、同生共死的深厚情感。

项目准备

场所——室外建有专业设施（天梯）的专用场地。**材料**——安全设备 2 套，具有国家执业资格的专业人员和安全员负责组织活动。**人数**——20~30 人。**时间**——60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给新兵一套全身式安全服、安全帽、扁带等，协助新兵正确穿戴。

3. 场地设置

两名新兵在专业人员指导下穿好安全装备进行项目活动，下一名新兵准备。团队的其余新兵分成两列站在安全员身后，手执安全绳，帮助安全员实施地面安全保护。

4. 布置任务

一队士兵在突围途中遇到一处悬崖，士兵们必须攀上悬崖到达安全地带，实现成功突围。悬崖上悬挂有一条由树干和藤条连接成的“天梯”，此外没有可供攀登悬崖的其他装备。树干之间的距离比较大，需要两人合作才能攀上“天梯”，到达悬崖顶端。要求战士们在最短的时间内攀上悬崖。

5. 活动规则

(1) 参加活动的新兵准备攀爬前与队友进行互动交流，其他新兵上前为其加油、鼓励。

(2) 交流互动口令：活动者问：“准备好了吗？”其他成员同时大声回应：“准备好了！”攀爬者说：“我要上了！”其他新兵大声回应：“我们支持你！”

(3) 两名攀爬者合作攀爬天梯，一直到天梯顶端，然后原路返回。

(4) 地面成员及时为攀登天梯的队友提供语言支持和鼓励。

(5) 活动结束后组织团队讨论。

6. 注意事项

(1) 活动开始前进行肢体关节等部位的热身活动，必要时心理辅导老师对成员进行心理脱敏训练。

(2) 询问新兵是否有高血压、心脏病等情绪影响性疾病以及医嘱不能参加剧烈运动或者近期做过手术的人员，若有，则不能参加攀岩训练。

(3) 在活动过程中注意安全，防止发生事故。

(4) 安全装备的穿着和佩戴需要由拓展培训师或安全员进行严格检查，切勿遗漏细节。

(5) 做好活动中可能发生的擦划伤的预防及处置措施。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中的情绪反应和行为表现是怎样的？

(2) 新兵在活动过程中是怎样克服困难的？

(3) 在攀登天梯的过程中新兵的交流情况是怎样的？

(4) 新兵在完成活动任务后的心理体验如何？具体有哪些表现？

(5) 新兵之间相互配合情况如何？

讨论分享

(1) 开始项目活动之前你是怎么想的？

(2) 爬上天梯后你有什么感受？你做了怎样的调整？

(3) 在感到害怕或者困难时，你做了哪些调整？

(4) 你参加活动的最深感受是什么？

(5) 你怎样评价你的队友？他给你留下怎样的印象？

(6) 你怎样看待你和队友的合作? 你们做得好或不好的地方是什么?

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵克服恐惧心理、战胜自我以及调控情绪的能力, 增强新兵之间的配合能力, 增强战友情谊。通过完成活动任务, 增强新兵自我情绪管理能力, 促进其情绪情感稳定和心理成长。

在活动组织过程中, 组织活动人员应该注意提醒新兵认真体验自己在活动过程中的恐惧感受, 以及如何克服和控制这种恐惧情绪。在后续的讨论分享过程中要注意适当引导新兵思考, 察觉并纠正不合理的认知观念, 提高认识能力, 改善情绪反应模式。

第四节 针对新兵意志品质的团体心理辅导

一、理论概述

(一) 意志的含义及新兵的意志特征

1. 意志的含义

意志是人自觉确定目的, 根据目的调节并支配自身行动, 克服困难, 实现预定目标的心理过程。它是人的意识能动性的集中表现, 是人类特有的心理现象。意志在人主动改造现实的行动中表现出来, 对行为(包括外部动作和内部心理状态)有发动、坚持和制止、改变等方面的控制调节作用。

2. 新兵的意志特征

意志本身主要有三个方面的特征: 一是明确的预定目的。人类的活动是有意识、有目的、有计划的自觉行动。人在行动前, 行动的目的和结果就已经以观念的形式存在于头脑之中, 并能动地调节和支配人的行为。正因为如此, 人类不像动物那样只能消极地顺应周围环境, 而是在认识世界的过程中, 能动地改造世界。二是与克服困难相联系。意志行动是与克服困难相联系的。困难有内外两种, 内部困难指主体的心理和生理方面的障碍, 例如, 不同动机、不同目的之间的矛盾冲突, 知识经验不足而缺乏信心, 情绪低落悲观, 以及私心杂念的干扰等。外部困难指来自客观条件的阻碍, 例如, 环境艰苦、任务艰巨、讥讽打击、挫折失败等。一个人在活动中克服的困难越大, 意志就越坚强。如果被困难所吓倒, 就说明这个人意志薄弱。因此, 在有关活动中, 克服困难的大小往往成为衡量一个人意志强弱的主要标志。三是对人的行为发挥着重要调

节作用。人的认识主要是为人的行动提供依据，确定行动的目的、策略和方法。人的情绪和情感主要是发出需要满足与否的信号，成为人行动的动力或阻力。而人的意志则主要是为完成一定的任务、达到一定的目的而组织起来的行动。意志对行动的调节可以表现为发动和制止两个方面。前者是激励和推动人们去从事达到预定目标所必需的行动，后者是抑制和阻止不符合预定目标的行动，二者的作用是对立统一的。

新兵的意志特征主要表现为以下几个方面。

第一，具有较强的克服困难的主动性、积极性，但坚韧性往往不足。新兵正处于青年初期向青年中期的发展阶段，自我意识强，遇到困难时，往往更愿意独立钻研，想办法克服困难，解决问题，不肯轻易向成人求助。但是由于心理发展上的不成熟、社会经验缺乏，在遇到困难时，新兵也常常表现出畏难、退缩、动摇等，存在坚韧性不足的心理弱点。

第二，具有较强的自制力，但行动的自觉性还有不足。新兵具有一定的程度的控制和调节自己的行为的能力，该做什么、不该做什么较为清楚，在行动上也较为合理，有较为明确的计划和步骤，在动作上也较为准确迅速，理智性较强，遇到某些自己想做而现实中不能做的事情，新兵能够控制约束自己服从大局，不去做。比如，新兵进入军营后一般要将手机上交，统一管理，不能随便使用，许多新兵虽然在平时很依赖手机，但进入军营后能够按照管理要求，控制自己使用手机的欲望。但是在控制约束自己的行为方面，新兵还存在着主动性和自觉性不强的弱点，在心理上往往处于被动服从状态，因此容易产生不满压抑的情绪。

第三，具有较强的果断敢为性，但同时也存在寡断莽撞的弱点。新兵生理上成熟，神经系统工作机能强，体力好，精力旺盛，做事积极，富于热情，他们勇于做事、勇于求胜，不肯轻易服输，做事果断，敢作敢为。但是同时，由于缺乏社会生活经验，在面对复杂情况时，也存在着犹豫不决、寡断迟疑的弱点，做事时会出现莽撞冒失、不计后果的情况。

（二）意志行动的阶段

战场上军人的意志行动往往具有决定性的作用。认识分析意志行动的阶段，有助于明确意志培养过程中应该注意的规律和特点。意志行动的心理过程在结构上可以分为准备阶段和执行阶段。

1. 意志准备阶段

准备阶段就是采取决定阶段。在这个阶段，人的心理活动主要包括动机斗争、目的确定、行为方式的选择和行动计划的制订。

一是动机斗争和目的确定。意志行动是有目的的行动，而目的取决于动机。一个人在同一个时间里，可能会具有多种动机，有时这些动机还会相互矛盾。其中占优势的动机常常居主导地位，影响着目的确定。动机之间的冲突有时相当激烈，令人难以决断。人在这些动机斗争的过程中，要权衡各种动机的轻重缓急，反复比较利弊得失，下大决心，才能结束犹豫不决的状态，确立行动的目标。在这种动机斗争中，能否果断地选择原则性动机或具有社会意义的动机，顾全大局，舍弃非原则性动机，是衡量一个人意志水平的一个重要标准。意志水平低的人，往往在非原则性动机之间的冲突中也难以取舍，即使做出决定后，也常常会改变主意。对于一个指挥员来说，战场上的情况常常是风险与夺取胜利的机会并存。其利害表现不外乎三种情况：有利无害、有害有利和有害无利。即使在有害有利的情况下，又有利大于害、利害相当和利小于害之分。古人云：“两害相权取其轻，两利相衡取其重。”能否从战略全局上考虑问题，先取小害而以图今后之大利，是对指挥员决策意志的严峻考验。

二是行为方式的选择和行动计划的制订。动机斗争结束、行动目的确定后，就进一步考虑怎样去实现行动目的。而要实现既定的目的，就必须选择满意的行动方式，制订科学的行动计划。但在许多情况下，达到目的的方式、方法不只一种，而且其效果和意义也是不同的。为了达到目的而采取什么样的方式仍然能够反映出不同的意志水平。举例来说，有的士兵想考军校，但即使下定了报考军校的决心，在主要通过什么方式来实现这个目的问题上，还要进行衡量并做出慎重选择。是凭借自己的刻苦努力和精心准备，还是通过拉关系、走后门儿，甚至是靠在考场上作弊来达到目的，以及如何处理好工作与学习的矛盾等，这些都是对其意志力的考验。

2. 意志执行阶段

执行阶段是意志行动的重要环节，包括以下两个环节。

一是意志对行动的调节——发动和制止。在执行决定时，意志表现为两个方面。一方面是发动积极的行动来达到目的；另一方面是制止那些不利于达到目的的行动。发动和制止这两个方面是统一的。如果一个人只善于做出决定而不采取积极的行动将决定付诸执行，或在执行过程中不制止那些不利于达到目的的活动，以致半途而废，其目的就永远不会实现。即使做出的决定再好，也没有意义。

二是克服内外困难。执行决定大都不会一帆风顺，需要努力克服来自内部和外部的困难。内部困难和外部困难在执行决定的过程中是相互影响的，而内部困难是执行决定最主要的障碍。因此，要坚定地执行决定，必须首先克服内心障碍，才能更好地战胜外部困难，完成意志行动。

（三）军人的意志特点及新兵意志品质的培养

意志不是与生俱来的，意志水平是随着人的生理和心理的发展成熟而不断地发展的。军人的意志发展具有青年人意志发展的共同特点，同时又受军营环境的影响。军队生活的特殊性，塑造着军人特有的意志特点。军人的意志品质主要包括意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制性。

1. 军人意志的自觉性及新兵意志自觉性的培养

军人意志的自觉性是指军人有明确的行动目的，并对行动目的的正确性和重要性有充分认识，尤其是能认识到行动的结果及社会意义，并能使自己的一切行动主动服从于目的要求的一种品质。意志品质良好的军人，既不会盲目轻信别人的意见，轻率地改变自己的行动，也会不刚愎自用，固执己见。

新兵走进军营，就意味着真正步入社会。随着身体的发育成熟，各种知识的积累，尤其是在军事实践活动中所受到的锻炼，使新兵的自我意识日益增强，行为的自觉性和目的性都有了明显的提高。但是由于年龄的特点，刚入伍的新兵尚未完全确立人生的大目标，或者还不能将理想中的目标与现实中的具体努力方向结合起来。因此，很容易感受困惑、产生畏难心理，行动也带有一定的盲目性。此外，新兵寻求独立的倾向较为突出，希望掌握自己的命运，喜欢标新立异。但是军队严格的组织纪律性，使新兵在意志发展上更容易呈现出矛盾性的特点，行为上的服从与心理上的逆反常常冲突激烈。培养新兵意志的自觉性，具体体现在帮助新兵明确奋斗目标，增强主动作为意识，形成严格自律、积极进取等方面的心理品质。

2. 军人意志的果断性及新兵意志果断性的培养

军人意志的果断性是指军人及时地采取决定并毫不犹豫地执行决定的一种品质。战争是生死搏斗，战场情况瞬息万变，这就要求军人必须做到当机立断，否则就会贻误战机，造成重大损失。果断性是以自觉性为前提的，是在充分了解情况的基础上，经过深思熟虑后迅速地选择目的和确定方法，并果断地付诸实施。

由于意志的果断性是在意志行动中逐步形成的，其发展较之自觉性要慢，因此，加强对新兵意志品质的培养就格外重要。培养新兵的意志品质要从入伍初期开始，贯穿在新兵进入军营后的环境适应、军事训练、日常活动等方方面面。培养新兵意志的果断性，具体体现在比如帮助新兵克服在行动上可能表现出来的优柔寡断、动摇不定、草率行事等弱点，形成令行禁止、干脆利落、雷厉风行等的心理行为特点。

3. 军人意志的坚韧性及新兵意志顽强性的培养

军人意志的坚韧性亦称为坚持性或顽强性，是指军人在行动过程中始终坚定

不移地执行决定，并努力不懈地克服一切困难和障碍，去实现预定目的的一种品质。其主要特征是信念坚定、精力充沛和毅力顽强，经得起长时期艰难困苦的磨炼和考验，也能够抵制各种诱惑。比如在战斗中，即使遭遇暂时的失利和挫折，也仍能保持高昂的战斗士气。

军队是锻炼意志的绝佳环境，新兵经过一定时期的磨炼，坚韧性都会有大幅度的提高。但是，由于新兵自身还不够成熟，所以对社会生活、政治生活和人际关系等方面的认识还比较幼稚和肤浅，容易脱离实际，陷入空想。虽然雄心勃勃，但是好高骛远，热情容易受挫。随着时间的推移和困难的增多，容易失去信心，表现出动摇性。做事容易虎头蛇尾，终至半途而废。因此，有必要通过开展系统性的团体心理辅导，有针对性地培养新兵坚持不懈、坚忍不拔、顽强拼搏、不屈不挠的战斗意志。

4. 军人意志的自制性及新兵意志自制性的培养

这是指军人善于控制自己的情绪，约束自己的言行，去实现预定目的的一种品质。它主要表现在两个方面。一是善于促使自己去执行已经采取的决定，并能战胜与执行决定相对抗的一切因素，例如恐惧、懒惰等。二是善于在行动中抑制消极情绪和冲动行为，即善于忍耐和克己。军人只有具有这种自制力，才能克制各种错误欲念，严格执行组织纪律，避免操之过急和冒失的行动。

意志的自制性需要长期培养和锻炼。通过团体心理辅导活动，从新兵入伍开始有目的地培养其自律精神和自制力，能够为新兵适应军营生活、成长为合格的军人打牢心理素质基础。

二、活动设计理念与目标

（一）活动设计理念

军人职业的特殊性要求军人必须具备良好的心理素质，在训练军人所需的各项心理素质中，培养坚强的意志品质是不可或缺的一项。团体心理辅导活动针对强化训练新兵意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制性等目标进行专门设计，通过意志行为活动，有目的地引导和激励新兵锻炼意志品质，逐步形成果敢顽强、胆大心细、勤于思考、善于解决问题、勇于克服困难、敢于挑战自我的优秀心理品质。

（二）活动目标

（1）培养新兵意志行为的自觉性、果断性、坚韧性和自制性，激发新兵不断地克服困难、挑战自我、突破极限的勇气，提高自信心。

(2) 培养新兵的团队合作能力和团队执行任务的能力,在体验互帮互助、相互鼓励的积极情感中,进一步增强新兵的集体凝聚力。

(3) 帮助新兵正视并克服心理弱点,在体验过程中逐步战胜恐惧、畏难、退缩、羞怯等消极心理,培养勇敢、善思、积极、果断、团结、合作等良好的心理品质。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 孤岛求生

项目名称

孤岛求生。

实施目标

检验新兵调节意志的能力,培养新兵克服困难的坚韧意志品质和团结合作的精神。

项目准备

场所——室外开阔的场地。材料——废旧报纸若干张。人数——20~30人。

时间——60分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位进行分组。

2. 场地设置

各班分开一定的距离开展活动。

3. 布置任务

一队海军士兵在执行海上巡逻任务的过程中遇到暴风雨,所坐的船倾覆沉没,战士们漂流到了一座孤岛上,海水正一点儿一点儿吞没孤岛,孤岛能站立面积在逐渐缩小。战士们已经发出求救信号,救援的直升机正在赶来救援。报纸即代表孤岛。要求所有的成员都站在报纸上。

4. 活动规则

(1) 发给每个班一张报纸。

(2) 所有的人脚都不能伸出报纸外。

(3) 每完成一次,报纸进行再一次的折叠,不断地减小面积。

(4) 可以要求新兵增加高度,以便于触到直升机的救援软梯。

5. 注意事项

(1) 所有新兵都要积极参与活动,想办法完成任务。

(2) 严格遵守活动规则和要求。

(3) 在活动过程中注意做好安全防护，防止人员摔倒受伤。

观察事项

(1) 观察新兵的行为反应，记录每一位新兵在活动过程中的耗时、言行、表情和肢体动作，以便总结时分享。

(2) 分析新兵的心理反应和预期行为，在恰当的时候进行鼓励或制止不符合安全要求的行为。

(3) 必须把安全放在首位，防止安全事故。

(4) 注意鼓励活动中完成任务遭遇挫折和失败的新兵。

讨论分享

(1) 讲讲自己在完成任务过程中的感受如何。

(2) 在活动中有怎样的感受？出现了什么样的心理变化？

(3) 当我想要放弃的时候，是什么鼓励我继续下去？

(4) 没有完成任务时的心理状态是什么？为什么会失败？

(5) 团队其他成员给了你怎样的帮助？

(6) 在活动过程中你最深的感受是什么？

项目总结

该项目辅导活动旨在锻炼新兵齐心协力克服困难、想方设法完成任务的能力，培养新兵的互助合作精神，增强责任心、凝聚力和集体荣誉感。

在组织活动过程中，注意引导新兵发挥创造性和想象力，增强行为的主动性，增进战友之间的互信和互助，体验在完成任务失败后的挫折感受，尝试克服沮丧灰心等消极情绪，想办法解决问题，力争取得胜利。

项目二 盲行险境

项目名称

盲行险境。

实施目标

培养新兵意志的坚持性和自制力，培养新兵不畏艰险、齐心协力战胜困难的意志品质以及团结合作的战斗精神。

项目准备

场所——室外有各类障碍的开阔场地。材料——眼罩。人数——10~30人。
时间——60分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班或排为单位进行分组活动。

2. 场地设置

在开阔场地上设置各种障碍物，能够满足匍匐、跨越、距地面一定的距离的空中行进、狭小空间的穿越等条件。例如，用木凳搭建“桥梁”和只能匍匐通过的低矮“地道”，等等。

3. 布置任务

一队士兵在执行任务的过程中遭遇敌军，激战过后许多战友受伤。未受伤的战友需要保护，协助受伤战友秘密转移到安全地带。途中会经过各种障碍，困难重重。要求战友们克服困难完成任务。

4. 活动规则

(1) 两人一组，每个组分发一半人数的眼罩。一名新兵戴上眼罩扮演眼睛受伤的伤员，另一名新兵做护送员。

(2) 在活动过程中所有的人都必须保持安静，不能说话或发出声音。

(3) 在活动过程中按照辅导老师指定或引导的路线行进。

(4) 在行进过程中护送员和伤员必须走同样的路线。

(5) 护送员要保证伤员的安全。

5. 注意事项

(1) 所有新兵都要参与活动，严格遵守活动要求。

(2) 活动开始之前可以进行短暂交流。

(3) 在活动过程中注意做好安全防护，防止人员摔倒受伤。

观察事项

(1) 观察新兵的情绪表现和行为反应。

(2) 观察新兵之间除了语言之外的交流方式和交流效果。

(3) 适当进行鼓励、协助或制止不符合安全要求的行为。

(4) 在活动过程中有无违反规则进行语言交流的情况。

(5) 注意关注表现过于害怕的人员。

讨论分享

(1) 讲讲自己在活动过程中有怎样的感受？

(2) 在活动过程中遇到障碍感觉困难时你是怎么克服困难的？

(3) 在活动过程中有没有出现危险或失误？原因是什么？

(4) 你的队友对你的暗示是不是都能理解？你们的配合是否默契？

(5) 空中行走时你的感觉是什么?

(6) 在活动过程中你是如何克服恐惧情绪的?

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵团结协作完成任务的能力和胆大心细、勇于尝试的精神,体验在完成活动任务过程中战友之间因为相互信任、相互支持而产生的积极情感。

在组织活动过程中注意帮助新兵克服畏惧心理,增强信任他人的能力,用心体验困难情境中得到战友的支持和帮助对自己的影响作用,引导新兵形成并巩固主动去理解和帮助他人的积极意识与行为。

项目三 林中脱险

项目名称

林中脱险。

实施目标

培养新兵战胜恐惧心理,锻炼新兵独力脱困的意志品质。

项目准备

场所——室外专用场地。**材料**——足够大的场地和海绵垫,8~12米高的专业设施“空中单杠”,活动所必需的、符合安全规范的各种安全装备,具有国家执业资格的专业指导人员和安全员。**人数**——20~30人。**时间**——60分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织新兵活动。

2. 场地设置

运用专业设施“空中单杠”开展活动。

3. 布置任务

在一次战役中,你和自己的战友被敌人困于丛林,救援的直升机由于场地限制无法降落,你和战友只有依次爬上林中一棵较高树木的顶端,跳起来抓住直升机抛下的软梯才能安全脱险。

4. 活动规则

(1) 活动开始前进行热身锻炼。

(2) 安全员按规定着装,队员轮流穿着符合规定的安全装备。

(3) 团体辅导活动组织教员交代活动注意事项,询问人员身体状况,排除可

能的安全风险。

(4) 进行活动前的心理准备工作。

(5) 一名新兵沿扶手攀爬至高塔顶端，双脚站立在高塔的圆盘上，进行心态和情绪调整后奋力跃出，抓住空中单杠，完成后松开双手，在保护绳的作用下慢慢回到地面。

5. 注意事项

(1) 学会全身安全带和安全帽的穿戴方式，并由安全员检查后才能开始项目。

(2) 由于是高空坠落项目，所以安全风险较大，安全员要精力集中，确保收绳及时和放绳缓慢。

(3) 新兵一律着作训服和胶鞋，在开展活动过程中注意将所戴的手表、钥匙等硬物取出放置一边。

(4) 单杠距离适中。

(5) 在活动过程中当有人出现脸色发白、呼吸急促，动作僵硬迟缓，有呕吐症状、眩晕、无法站立等急性应激反应情况时，应该立即停止活动，进行心理危机干预。

观察事项

(1) 观察新兵由低到高爬上高处时的生理和心理各出现了什么变化。

(2) 观察新兵站上圆盘后有什么反应。

(3) 观察与分析新兵最终是如何克服恐惧完成“飞跃”的。

(4) 观察与分析没有完成任务的新兵的身心状态。

(5) 观察完成任务后新兵的行为变化是怎样的。

讨论分享

(1) 站在圆盘上时是什么感觉？身体出现了什么变化？

(2) 当时心里在想什么？有没有退却的想法？

(3) 你是怎样克服恐惧，超越自我，“飞跃”出去的？

(4) 圆满完成“脱险”任务后你的感觉是什么？

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵的自信心和挑战自我的意志力，锻炼新兵克服恐惧情绪、努力完成任务的顽强勇敢精神。

在活动过程中注意引导新兵体验恐惧情绪并努力控制恐惧情绪，在方式方法上要依据新兵在活动中的表现而循序渐进，语言指导适当且要保持耐心，心理辅导要有针对性和适宜性，在操作过程中注意保障必要的安全。

项目四 险道求生

项目名称

险道求生。

实施目标

培养新兵与他人配合的能力和技巧，锻炼意志品质，克服恐惧情绪。

项目准备

场所——室外专用场地。**材料**——高度为 8~12 米的专业训练设施，活动所必需的、符合安全规范的各种安全装备，具有国家执业资格的专业人员和安全员。

人数——20~30 人。**时间**——60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

每个班组织新兵进行分组，也可以采用抽签方式进行两两配对。

2. 场地设置

悬于 8~12 米高空的两根平行钢索。

3. 布置任务

你和战友外出执行任务，途中必须穿越一条有鳄鱼栖息的河流，原有的索桥被敌人撤离时拆除，只剩两根平行的钢索悬于河上，且钢索距离河面很近。如果采取倒挂钢索的方式过河很有可能被鳄鱼袭击，只有从钢索上通过才能保证安全。

4. 活动规则

(1) 安全员按规定着装，队员轮流穿着符合规定的安全装备。

(2) 两名新兵分别由柱子的两侧攀爬上钢索所在的位置。

(3) 两人面对面，双手相握，分别站在一根钢索上，同时向侧面跨步移动，直至钢索的另一端。

5. 注意事项

(1) 学会穿戴安全装备的方式，并由安全员检查后才能开始活动项目。

(2) 由于是高空坠落项目，安全风险较大，所以安全员要精力集中，确保收绳及时和放绳缓慢。

(3) 在活动过程中新兵不得戴手表、戒指、发饰或留长指甲，衣裤口袋不能装有硬物。

(4) 行走钢索时不能抓握安全绳。

观察事项

- (1) 两名新兵是如何协调统一、相互保持平衡的?
- (2) 两名新兵在行进过程中是如何交流的?
- (3) 不同组之间存在什么差别?
- (4) 相互配合的新兵之间出现过什么言行? 表达了什么内心活动?

讨论分享

- (1) 各组新兵在完成任务之前、进行期间和完成后的感受都是什么?
- (2) 最困难的地方在哪里?
- (3) 遇到障碍时你是怎么做的?
- (4) 你和战友是怎样形成默契的?
- (5) 如果两个人不能很好地进行配合会怎么样?

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵团结合作、克服恐惧、挑战自我、勇敢拼搏、坚持到底的意志品质,训练新兵与战友协同配合的能力,增进新兵之间的相互信任、相互支持和相互理解。

在活动过程中注意引导新兵探索任务执行过程中更为有效的方法和技巧,激发新兵解决问题的创造力和在活动中主动作为的意识,引导新兵在活动中思考并努力实现想法,比如如何帮助战友、如何与战友通力合作完成任务等,认真体会在活动中的内心感受。

项目五 密林狙击

项目名称

密林狙击。

实施目标

锻炼新兵身体和心理的极限承受能力,增强新兵挑战自我、战胜自我的能力和坚持不懈的毅力。

项目准备

场所——室外专用场地。**材料**——高度为 12 米的专业训练器械,活动所必需的、符合安全规范的各种安全装备,具有国家执业资格的专业人员和安全员。**人数**——20~30 人。**时间**——60 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 场地设置

专业训练设施。

3. 布置任务

在一次丛林战斗中，身为狙击手的你发现了一处绝好的狙击和藏身之处位于大树顶端。为了到达这个位置，你必须攀爬高大的树干和缠绕的藤蔓才能到达顶端。

4. 活动规则

(1) 安全员按规定着装，队员轮流穿着符合规定的安全装备。

(2) 从绳网的左下角向右上方攀爬至立柱顶端，然后依次通过悬挂于横梁上的小圆木，顺利走到对面的立柱。

5. 注意事项

(1) 学会穿戴安全装备的方式，并由安全员检查后才能开始活动项目。

(2) 由于是高空坠落项目，安全风险较大，所以安全员要精力集中，确保收绳及时和放绳缓慢。

(3) 在活动过程中新兵不得戴手表、戒指、发饰或留长指甲，衣裤口袋不能装有硬物。

(4) 在攀爬及下降过程中不能抓握安全绳。

观察事项

(1) 观察新兵的行为细节表现都有哪些。

(2) 在通过难度较大的圆木时新兵的表现和行为是怎样的？

(3) 在完成活动过程中新兵与他人的交流情况是怎样的？

(4) 在活动过程中都遇到了哪些困难或问题？

讨论分享

(1) 完成任务时有什么感受？

(2) 你认为怎样才能更好地完成任务？

(3) 在活动过程中都遇到了哪些困难？你是怎样克服这些困难的？

(4) 你和战友之间的配合是怎样的？你对此有什么感受？

(5) 在攀爬过程中当体力不支时，你采取了怎样的措施？

(6) 你是如何与战友进行交流的？交流有怎样的效果？

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵战胜困难、克服畏惧心理、勇敢顽强的意志品质，学习掌握调节并控制情绪的方法和技巧，增强自制力。通过辅导活动，锻炼新兵身体和心理的承受能力。

在组织活动的过程中可以进行适当指导，仔细观察新兵在活动过程中表现出的各种情绪反应和行为，鼓励并引导新兵克服困难，战胜心理弱点，树立信心，努力完成任务。



图4 培养意志品质的团体心理辅导活动

项目六 高塔救援

项目名称

高塔救援。

实施目标

培养新兵坚韧顽强的意志品质和团队协作的能力。

项目准备

场所——室外专用训练场地。**材料**——高度为12米的专业训练绳梯设施，活动所必需的、符合安全规范的各种安全装备，具有国家执业资格的专业人员和安全员。**人数**——20人左右。**时间**——60分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以抽签（扑克牌）的方式将参与活动的新兵进行两两配对。

2. 场地设置

悬于12米高空的横梁6根。

3. 布置任务

你所在的部队被敌人围困于山谷中，弹药即将耗尽，通信中断，无线电被敌人干扰，与上级失去联系。为了尽快发出求救信号，请求支援，你和另外一名战友必须爬上很高的废弃通信塔，利用信号扩大器才能发送求救信号。但是攀登通信塔前需要攀上一段由树藤编制的软梯才能到达通信高塔顶端，你们只有互相协作才能完成任务。

4. 活动规则

(1) 安全员按规定着装，队员轮流穿着符合规定的安全装备。

(2) 两名新兵相互协作爬上软梯，到达通信高塔的顶端。

5. 注意事项

(1) 学会穿戴安全装备的方式，并由安全员检查后才能开始活动项目。

(2) 由于是高空坠落项目，安全风险较大，所以安全员要精力集中，确保收绳及时和放绳缓慢。

(3) 在活动过程中新兵不得戴手表、戒指、发饰或留长指甲，衣裤口袋不能装有钥匙、手机等硬物。

(4) 不能借助安全绳攀爬。

观察事项

(1) 两名新兵是如何协调统一、共同完成的？

(2) 两名新兵在行进过程中是如何交流的？

(3) 不同组的新兵之间存在什么差别？

(4) 两名合作的新兵之间出现过什么言行？表达了怎样的内心活动？

讨论分享

(1) 各组新兵在完成任务之前、进行期间和完成后的感受如何？

(2) 你觉得最困难的地方在哪里？

(3) 你们在活动过程中遇到障碍时是怎么做的？

(4) 你和战友是怎样形成默契的？

(5) 如果两个人不能很好地配合会怎么样？

项目总结

该项目辅导活动旨在培养新兵勇于挑战自我，努力克服困难，不惜一切代价完成任务的战斗意志，磨炼顽强拼搏、坚持不懈的毅力，锻炼团队协作与配合能力，增强团队完成任务的执行能力和团队成员的情感凝聚力。

在组织活动的过程中应该注意操作安全，引导新兵主动思考、努力想办法去解决问题，帮助新兵克服畏难情绪和退缩心理，激发新兵勇于挑战、战胜困难的

决心和信心。增强并锻炼新兵帮助他人的主动意识和助人能力。

第五节 针对新兵思维能力的团体心理辅导

一、理论概述

（一）思维的概念

思维是智力结构的核心，是人类最高级的认识活动，一个人的思维能力反映其心理水平和智慧水平的高低。思维活动的个性特征即为思维品质，具体表现为思维的广阔性、深刻性、创造性、独立性、敏捷性、灵活性和逻辑性等。思维有多种类型，从其发展阶段和内容上划分，可以分为动作思维、形象思维和抽象思维。从思维探索目标的方向上分，可以分为集中思维和发散思维。根据思维的逻辑特点，可以分为分析思维和直觉思维。根据思维的创新程度，则可以把思维分为常规性思维和创造性思维。

在各种思维类型中，创新思维是思维活动的高级水平。创新思维就是运用已有的知识经验，通过创造想象而产生全新思想的思维过程，其特征主要表现在新颖性和独创性上。换言之，凡是能够克服已有的思维惯性和障碍，多角度进行思考，力争寻求对问题全新而独特的解答的思维过程就叫创新思维。

创新思维是人类认识发展的最高阶段，是最具有发展潜能的思维形式。迎接未来的科学技术挑战，最重要的是坚持创新，勇于创新。对军队而言，培养军人的思维品质，提高创新思维能力，符合新时期部队全面建设与发展要求，是紧贴时代脉搏、培养高素质人才的具体体现和重要内容。

（二）为什么要培养新兵的思维能力

军人的职责是打仗，而现代战争高度技术化，战场形态复杂多样，在胜败和生死攸关的战场上，军人只有具备高度的智慧和强健的心理素质，才能对复杂环境和局势做出准确判断，为取得胜利奠定良好的基础。具体来说，在军队机动能力增强、作战流动性加大、节奏加快、情况错综复杂、大量信息瞬间涌入的高技术战场环境下，军人必须善于运用多种思维形式和思维方法进行积极有效的思维活动，除了要具备准确的分析判断能力，能够在最短的时间内迅速做出正确的决策，还要具备很强的随机应变和开拓创新能力。当新情况出现时，能够快速灵活作出反应，积极运用创造性思维进行快速决断，以便达到最佳的行动效果。因此，重视新兵思维品质的培养对增强军人作战智慧具有重要意义。

除了在军事战役中和战场环境条件下，军人需要具备临危不惧、机智灵活应

对的心理素质以外,在平时执行任务、教育训练、日常生活当中,军人经常也会面临各种突发性事件,例如,抢险救灾、应急处突、遭遇重大生活变故或危机性事件等。如果缺乏专门训练和日常养成,当危机来临时,就容易出现惊慌失措、无法有效应对的情形。或者出现应对措施不当,从而延误时机,降低效率,造成不必要的损失和伤亡的现象。由此可见,无论战时还是平时,都需要有计划、有目的地锻炼军人的认知和思维能力。因此,有必要从新兵开始系统性培养新兵的思维品质,锻炼新兵解决问题的能力,提高新兵的认识水平。

(三) 如何发展新兵的思维能力

首先,发展思维能力要不断地加强知识经验的积累,始终保持勤学好问和积极开放的思维习惯,要培养独立思考和批判思维的能力。新兵思维能力的培养需要科学组织、反复训练、长期坚持。这需要确定明确的训练目标,制订详细周密的培训计划,并且开展科学系统的辅导培训。团体心理辅导能够根据新兵的心理特点开展有针对性的思维能力训练,在各项活动中增长智慧,激发潜能,塑造良好的思维品质。

其次,逐步培养新兵的思维创新能力。从培养创造动机、鼓励创造性行为、重视集中思维和发散思维训练、促进创造性活动等各个环节入手,通过各种方式灵活施训,在开展各种具体的创造性实践活动过程中,促使新兵拓展视野,反复锻炼思维的敏锐性、灵活性和创造性,从而不断地磨炼思维品质,提升认知水平。

最后,通过开展科学系统的团体心理辅导活动提升新兵的思维品质。团体心理辅导融合了心理教育、心理咨询、行为训练等多种专业形式,能够根据新兵的不同特点,有的放矢地进行教学引导,在团体活动中激发新兵发现问题、解决问题的兴趣和欲望,鼓励新兵充分发挥想象力和创造力,打破原有的思维惯性,努力探索解决问题的最佳方法,从不同的侧面、各个环节、多种途径有效地锻炼新兵的思维品质,优化思维模式,增强思维的灵活性、敏捷性和独创性。同时,也能够训练新兵团体决策能力和执行能力,对提高新兵团队合作意识、增强凝聚力等具有重要意义。

二、活动设计理念与目标

(一) 活动设计理念

认知能力和思维品质也是军人必备的心理素质之一。军人在执行各项任务的过程中,会遭遇各种复杂的情况,需要随机应变、灵活处理各种意料不到的问题。培养军人思维的灵活性和创造性,提高军人创新思维能力,增强其解决实际问题的能力,是组织团体心理辅导活动的主要目的。军人的思维品质培养要从新

兵做起，在新兵中开展团体心理辅导活动，应该紧密围绕提升新兵认知水平、创新思维能力、激发想象力、突破思维定势、快速解决问题、高效完成任务等目标来设计活动项目。组织活动应该依照由易到难、由简单到复杂的顺序，循序渐进地开展。

（二）活动目标

（1）培养新兵思维的灵活性和创造性，锻炼新兵解决问题的能力，与战友沟通协作的能力。

（2）培养新兵在完成任务的过程中彼此之间的配合能力、组织能力以及团队执行能力，锻炼新兵积极拓展思维、集思广益、高效解决问题的能力。

（3）帮助新兵发现思维定势以及练习如何打破思维局限的各种方法，促进相互学习，提高思维能力。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 奇袭敌营

项目名称

奇袭敌营。

实施目标

激发创意，培养创造性思维能力。增强团队意识，提高协同合作完成任务的能力。

项目准备

场所——室外空场地。材料——2个呼啦圈，4个足球。人数——20人以上。
时间——30~50分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位进行活动。

2. 材料分配

发给每组1个呼啦圈，2个足球。

3. 布置任务

一组士兵潜入敌军一处军事基地，获取了重要情报，并俘虏了敌军两个关键人物。士兵们带着俘虏紧急撤退，来到了一个飞行器附近，这时敌军包围了他们。士兵们只要进入飞行器，就可以启动安全防护装备并起飞脱险。为了确保所有人

员都能安全进入飞行器，士兵们急中生智，给两名俘虏的身上绑上爆炸装置，然后在所有士兵身上都连接一个引爆器，只要一名士兵遭到攻击，就会引爆爆炸装置。由于距离太近，所以敌军包围人员不敢轻易开火。突击队员们以这种方式移动，从敌人的包围圈中突围，最后全体人员安全进入了飞行器，启动安全防护开关，并成功起飞脱险。下面的活动就是模拟突击队员们在这次奇袭敌营中的撤离行动。现在各组手上都有 1 个呼啦圈和 2 个足球，两个足球代表连接敌军俘虏的引爆器，呼啦圈代表飞行器的安全入口。任务要求：全组人都必须手拿着足球穿过呼啦圈。

4. 活动规则

- (1) 所有的新兵以班为单位分开一定的距离活动。
- (2) 团体辅导老师宣布活动开始前，每个班可以有 10 分钟的练习时间。
- (3) 各班进行比赛，以最快完成的新兵班为优胜组。
- (4) 在开始比赛前，让每个班报出各自完成这个任务所需要的预定时间。
- (5) 在第一次比赛之后给每组 3 分钟的时间进行回顾，总结后再进行比赛。

5. 注意事项

- (1) 在活动过程中遵守规则，注意安全。
- (2) 由团体辅导老师根据活动情况掌握比赛的次数，并记录每次比赛各组预计和实际使用的时间。
- (3) 所有新兵应该积极投入，认真体会活动过程中的内心感受。

观察事项

- (1) 新兵在活动开始前是否进行讨论？有没有进行分析、比较并选择最好的建议？
- (2) 在活动过程中都出现了什么情况？你所在的团队是如何克服困难的？
- (3) 在活动进行过程中每位新兵的角色表现是怎样的？
- (4) 比赛获胜的小组采取了怎样的方法？你们的创意是怎样产生的？
- (5) 比赛失利的小组存在怎样明显的问题？成员是否意识到并加以改善？

讨论分享

- (1) 几次比赛中最大的差别在哪里？为什么？
- (2) 为什么几次比赛的比分差距这么大，或这么小？
- (3) 在活动过程中都遇到了哪些困难？是怎样克服的？
- (4) 你认为活动取得胜利的原因是什么？活动中的创意是怎样产生的？
- (5) 你认为比赛失利的原因是什么？怎样改进？
- (6) 革新及创造力在改善动作过程中起到了怎样的作用？

项目总结

该项辅导活动能够培养新兵团队的组织能力、执行能力和团队凝聚力，促进团队创新思维，同时也能够有效地消除新兵之间的心理隔阂，拉近彼此的距离，为开展下一步辅导活动打好心理基础。

在活动过程中由团体辅导老师根据具体情况掌握比赛的次数和活动时间，在组织讨论时要以时间记录表为依据加以引导。

附件：活动时间表

组名	时间类别	时间		
		比赛 1	比赛 2	比赛 3
一组	预计			
	实际			
二组	预计			
	实际			

项目二 解 救 人 质

项目名称

解救人质。

实施目标

启发并训练新兵克服思维定势，突破思维障碍，发挥想象力，提高创新思维能力。

项目准备

场所——室外或室内场地均可。材料——A4 纸若干，秒表 1 块。人数——10 人以上。时间——20 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位开展活动。

2. 材料分配

发给每个人 1 张 A4 纸。

3. 场地设置

各组人员围成一圈坐在一起。不分班活动时，也可以在有桌椅的教室里进行。

4. 布置任务

用一张 A4 纸撕出面积最大的圆形，尽可能使圆形内站下小组所有的人。A4 纸只能用一次。

5. 活动规则

(1) 在发给每个人一张 A4 纸后，团体辅导老师宣布活动开始，同时用秒表计时。

(2) 每个人先撕出自己的圆形，然后在组中进行比较。

(3) 分组时两组之间也可以进行比较，看谁撕出的圆形最大。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中注意开动脑筋，打破常规性思维。

(2) 尽可能在最短的时间内完成任务。

(3) 用心体会活动过程中的感受。

观察事项

(1) 在活动过程中新兵的思维方式和行为模式是怎样的？

(2) 撕出最大面积圆形的新兵是怎样做的？

(3) 新兵在活动过程中有没有展开讨论？讨论的结果是什么？

(4) 各班新兵参与活动的积极性与投入程度如何？

(5) 每个班的成员是独立操作还是彼此之间有模仿和借鉴？

讨论分享

(1) 在活动过程中你是怎样进行思考的？

(2) 你的方法是自己的独创还是借鉴了他人的做法？

(3) 你认为还有没有其他方法使撕出的圆形面积更大？

(4) 之所以没有撕出面积最大的圆形来，你认为原因是什么？

(5) 这项活动对你有什么样的启发？

项目总结

这项活动看似简单，其实是一项能够有效地打破思维定势，促进新兵进行拓展性思考的培训活动。人们日常已经形成了固有的思维模式，这使大多数人在用 A4 纸撕圆形时，往往局限于 A4 纸本身的大小。该活动启发人们思考如何突破原来的思维和行为模式，不受现有条件的局限，开动脑筋，创造性地解决问题。

该项目重在训练新兵开动脑筋、进行非常规思维的能力。注意观察新兵在活动过程中的表现和做法，团体辅导老师可以依据观察到的情况进行有针对性的分析和指导。

项目三 火线送水

项目名称

火线送水。

实施目标

训练新兵在时间压力下快速思考、为集体决策出谋划策的能力，以及在特定条件下的决策能力和执行能力。

项目准备

场所——室外较宽敞的场地或空间较大的室内场地。**材料**——小水桶 2 个，纸杯若干（数量多于团队人数），矿泉水 2 瓶，秒表 1 块。**人数**——20 人左右。**时间**——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

把新兵分成人数相当的两组，也可以以班为单位组织进行。

2. 材料分配

发给每组每个人 1 个纸杯，1 瓶矿泉水，1 个小水桶。

3. 场地设置

两组人员排成两列，组与组之间间距 2 米左右。每列的队尾放置 1 个小水桶。所有的人员将纸杯衔在口中。

4. 布置任务

在实战演习过程中，经过一场激烈的战斗，一队士兵们受了不同程度的伤，伤员中手臂受伤的人比较多。他们在撤退途中来到一座悬崖下。悬崖边非常狭窄，只允许一人容身，而且活动受到限制。战士们一字排开短暂休息。由于距离敌军阵地太近，所以战士们必须保持安静，不能发出任何声音，否则就可能被敌人发现。此时，大家感到口渴难忍，但所有的人身上带的备用水都已经喝光。坐在队伍最边上的战士发现，头顶上的悬崖峭壁正不断地有水渗出并滴落下来。这名战士取出身上带的水杯，接了半杯水。这时发现，由于悬崖隐身处太狭小，所以活动不便，而且一些手臂未受伤的战士们手中拿着自己和队友的随身武器装备，同时还要照顾受伤较重的战友，也没法腾出手来传递水杯。怎样才能将杯中的水一滴不洒地传递给每一位战友呢？有一个战友想出了一个办法。下面我们就来一起尝试这个办法。

5. 活动规则

(1) 要求在 10 分钟内，在距离为 10 米左右的路线上，将水由第一名新兵传

送到最后一名新兵的身边。

(2) 在执行任务的过程中所有的人员不允许说话、走动或者用手协助。

(3) 每组选出一名新兵站在队首，当团体辅导老师宣布开始之后，由该新兵将矿泉水瓶中的水倒入第一名新兵的杯中，开始传递活动，直至传到最后一名新兵的纸杯中。

(4) 计算各组传递的时间和水量。

(5) 两组可以展开竞赛。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中注意遵守规则，任务进行时所有人员不能走动，不能说话，不能用手协助，只要出现上述任何一种情况，就必须重新开始。

(2) 各组应该争取以最快的速度完成任务，并保证传递的水量最多。团体辅导老师在宣布活动开始后即对各组分别进行总计时。

(3) 用心体会活动中的感受。

观察事项

(1) 各组成员采用的传递方法是什么？

(2) 在传递过程中是否出现了意外情况？如果出现了，新兵是如何解决的？

(3) 活动中新兵的情绪反应和心态变化是怎样的？

(4) 新兵在活动中的思维敏捷性和行为反应如何？

(5) 团队中新兵之间的相互配合与协作状况是怎样的？

讨论分享

(1) 在活动过程中你们是如何组织协调以及进行方法上的尝试的？

(2) 你在活动过程中有没有遇到令自己感到尴尬的情况？你是怎样克服的？

(3) 你认为怎样才能做到最好——既不会将水洒出，又能快速进行传递？

(4) 你认为团队成员之间的配合是否默契？

(5) 联系实际工作和生活，你认为这项活动有怎样的现实意义？

项目总结

这项活动能够促进所有参训新兵投入其中，并进行积极思考，创造性地解决问题。活动的趣味性能够有效地打破新兵之间的陌生感和心理上的隔阂，营造热情活泼的团队气氛，同时引导新兵打破心理定势，开动脑筋，主动寻求解决问题的方法，提高团队的凝聚力。

在辅导过程中需要强调对规则的遵守，避免因为操作过程过于游戏化、随意化而降低活动的整体质量。注意观察个体的反应，对影响团队的消极因素需要及时加以关注并进行引导改善。

项目四 建桥抢险

项目名称

建桥抢险。

实施目标

训练新兵的团队创造力，启发团队创意，培养团队协作合作的能力。

项目准备

场所——室内场地或教室。**材料**——A4 纸 1~2 包，胶带 6 卷，剪刀 6 把，彩色笔 6 盒，秒表 1 块。**人数**——30 人左右。**时间**——20 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

把新兵分成 6 组，每组 5 个人。

2. 材料分配

每组发给 A4 纸 50 张，胶带 1 卷，剪刀 1 把，彩色笔 1 盒。

3. 场地设置

各组隔开一定的距离各自开展活动。

4. 布置任务

在部队执行各种急难险重的任务过程中，军人常会遇到各种复杂问题和困难处境，遇河搭桥、逢山开路是常有的事。在一次执行抢险救灾的任务过程中，战士们遇到了一条湍急的河流，在没有其他道路可供通行的情况下，为了抢时间到达受灾现场，战士们需要就地取材迅速搭起一座可以临时通行的桥来。下面的活动就是模拟建桥抢险的场景，请大家运用发给的材料在 25 分钟时间内搭起一座大桥的模型。

5. 活动规则

- (1) 要求每组在 25 分钟之后把建好的大桥模型展示在全体成员面前。
- (2) 每组要派出一位代表来解说该组的建桥过程。
- (3) 最后由团体辅导老师带领大家选出最佳大桥并给该桥的建设者发放奖品。

6. 注意事项

- (1) 在活动过程中充分发挥团体智慧，尽可能在最短的时间内完成任务。
- (2) 在活动过程中注意规划和节约使用材料，如果用完发给的材料还未建成大桥，活动就宣告失败。
- (3) 用心体会活动过程中的感受。

观察事项

- (1) 在建桥过程中，每组中新兵的角色是怎样分配的？每个角色的扮演情况如何？
- (2) 各组新兵参与活动的积极性与投入程度如何？
- (3) 各组新兵在讨论过程中有怎样的表现？新兵是如何处理分歧的？
- (4) 团队中的新兵是怎样进行沟通并达成一致性意见的？
- (5) 各组建桥的创意是怎样形成的？

讨论分享

- (1) 各小组是怎样开始行动的？活动中有没有进行分工、计划和协调？
- (2) 在活动过程中你做了哪些事情？起到了什么作用？
- (3) 你认为小组中每位成员都积极参与了吗？他们的建议和做法对你有什么样的启示？
- (4) 之所以搭桥成功，你认为原因是什么？如果没有成功，原因又是什么？
- (5) 你们组的创意是怎样得来的？

项目总结

这项活动主要训练新兵的创造性思维能力，在完成任务的过程中锻炼新兵之间的协调合作能力。活动过程能够充分调动小组中每个人的积极性，由于建桥材料的特殊性（纸张），引导新兵把看似不可能实现的目标通过自身的想象力、创造力和动手操作，变成可以实现的现实物（大桥模型），所以能够极大程度地激发成员的自信心和满足感，提升团队的凝聚力。

在活动过程中注意观察各组成员的表现和心态。如果有需要，就应该记录活动过程中观察到的各种表现和情况，便于后期进行分析和点评。

项目五 智取核弹

项目名称

智取核弹。

实施目标

培养新兵的团队创造力，感受团队如何在困难处境中团结协作解决问题，怎样以最具有创造性和最有效的方法来完成任务。

项目准备

场所——室外空旷场地。**材料**——数根背包带或一根 25 米长的绳子，2 条 20 米长的粗绳子，一个小水桶，2 根 1.5 米长的竹竿。**人数**——30 人左右。**时间**——

30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

可以将新兵分成每 10 个人为一组，或以班为单位进行活动，也可以不分组活动。

2. 材料分配

每组 2 条 20 米长的粗绳子，2 根 1.5 米长的竹竿，装满九成水的小水桶一个。

3. 场地设置

用背包带或 25 米长的绳子围成圆形，或者事先画出直径为 8 米的圆形场地。活动开始后，先将装满九成水的小水桶放置在圆圈中央，水桶下可以放置几块砖将水桶垫起。

4. 布置任务

在某地一个偏远的山区中有一枚没有爆炸的核弹头，给该地区造成了严重威胁。你们作为特工人员将去该地区取得核弹头，并进行引爆。圆圈内部分为被核弹辐射区域，所有人员都不得进入圈中，只有 2 根 20 米长的粗绳及 2 根竹竿为防辐射物品，可以帮助你们进入辐射区，但身体任何部位绝对不能碰触到地面上。全体成员必须在 30 分钟内把核弹头安全取出。

5. 活动规则

(1) 在活动过程中，每位成员的身体的任何部位都不能进入或接触圆圈内的区域（包括圆圈边线），否则视为任务失败。

(2) 在取水桶的过程中如果有水洒出，就视为任务失败。

(3) 分组进行时各组间开展竞赛，争取在最短的时间内完成任务。

(4) 认真体验活动中的心理感受。

6. 注意事项

(1) 在活动过程中注意安全，防止发生事故。

(2) 每位新兵都应该积极投入，认真参与活动。

(3) 做好活动过程中可能发生的擦划伤的预防及处置措施。

观察事项

(1) 各组中的新兵是怎样进行讨论、组织和决策的？效果如何？

(2) 是否每位新兵都参与了整个任务过程，他们的表现和投入程度如何？

(3) 在活动过程中都出现了什么现象？对完成任务有怎样的影响？

(4) 取出水桶的方法是不是最安全有效的？

(5) 不同组之间存在什么样的差别？哪一组的办法是最快最好的？原因何在？

(6) 各组解决问题的创新程度如何？哪一种方法最具有创意，也最为有效？

讨论分享

- (1) 在接受任务后, 各组是怎样讨论并选择最佳方案的?
- (2) 团队决策是怎样形成的? 团队的协作配合程度如何?
- (3) 尝试不成功时团队是怎样想到改进方法的?
- (4) 当自己的意见得不到团队支持时有什么感觉? 你认为原因是什么?
- (5) 你认为你们小组落后的原因是什么? 如何改进?
- (6) 你认为自己所在的团队解决问题的创意在哪里?

项目总结

该项目辅导活动培养新兵的团队创造力和协作配合能力, 考察并锻炼团队集体决策以及创新思维的能力。

活动考察新兵的参与程度、团队决策、协作配合以及创造性解决问题的能力。在活动过程中鼓励成员主动思考, 打破思维定势, 积极寻求解决问题的最佳方案, 同时锻炼团队成员之间团结协作的精神、战胜挫折的意志力以及严谨细致的个性品质。

项目改编自“雷区取水”, 用水桶增加了任务的难度。注意活动过程中绳索的结实程度, 以及具体操作过程中人员的身体安全。

项目六 生死穿越

项目名称

生死穿越。

实施目标

体会在困难任务情境中如何进行有效的沟通和团队合作, 锻炼新兵科学安排各类不同的资源、高效完成任务的能力。建立新兵之间的信任关系, 增强团队意识。

项目准备

场所——室外或室内场地, 最好是草地或有防护的棉垫子。**材料**——一捆细棉绳。**人数**——以班为单位组织活动。**时间**——45 分钟。

活动过程和步骤

1. 人员分组

每个班为一组。

2. 材料分配

将细棉绳分给两名新兵, 指导二人按照要求制作出一张“高压电网”。

3. 布置任务

在一次执行任务的过程中,我方一队战友途经一处敌人设置的高压电网障碍,四周没有其他道路可以通过。战友们必须全员通过高压电网,到达预定地点,才能完成预定的军事任务。通过时要保证每位战友的安全,并且不能触碰电网,以免危及生命或被守卫的敌军发现。时间紧迫,要求战士们必须以最快的速度通过电网,应该怎么做?

4. 活动规则

(1) 将长绳系在 2 米高左右的栏杆(或树干)上,并形成高低、形状、大小不等的“网洞”,最小的洞可以勉强通过比较瘦小的战友。

(2) 每个“网洞”就是一条通道,在通过这个“网洞”的过程中,身体的任何部位都不能碰撞到“网洞”的边缘,否则就算触电牺牲,通过无效,同时这个“网洞”也就作废,不可重复使用。

(3) 在穿越的过程中,新兵除了可以借助同组战友的身体以外,不可借助其他任何工具。

(4) 每组新兵全部安全到达“高压电网”另一侧时,即完成任务。

5. 注意事项

(1) 在活动过程中注意严格遵守活动规则和要求。

(2) 分组及活动用时可以根据活动情况适当进行调整。

(3) 该项目有一定的危险性,要采取好保护措施,尽量配备保护软垫。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中的参与积极性如何?

(2) 是否出现了指挥者?

(3) 小组成员在完成任前是否先讨论了通过方案?

(4) 在活动和讨论过程中新兵的表现如何?

(5) 当提出的意见未被采纳时,未被采纳者反应如何?

讨论分享

(1) 你们的任务是成功了还是失败了?原因何在?“触电牺牲”的战友有何感受?

(2) 你对自己在这次任务中的表现满意吗?不足之处在哪里?

(3) 你的意见未被采纳时有何感受?自己采取了什么样的行动?

(4) 你在团队中扮演的是怎样的角色?你满意自己的角色吗?

(5) 指挥者是如何产生的?作为指挥者对这次任务的感受如何?

(6) 在这次任务中,最大的困难是什么?你们是怎样解决的?

(7) 在活动过程中你有什么感受?

项目总结

该项目的难度比较大,可能出现有的活动小组最后以失败告终。在活动过程中注意引导新兵认真体验,通过组织任务完成的分享讨论环节,引导新兵结合体验进行思考总结。比如,询问新兵当活动任务失败时,应该如何看待失败,失败对团队和个人的意义是什么,自己以及战友在活动过程中都扮演了怎样的角色,进行了哪些有价值的交流和互动,在活动过程中怎样与他人合作,怎样解决冲突,遭遇失败后如何对方案进行调整,等等。通过体验、讨论和思考,引导新兵提高认识,增强信心,促进其心理上的进一步成长。

第六节 针对新兵人际交往能力的团体心理辅导

一、理论概述

(一) 对人际交往概念的理解

人际交往是人与人之间传达思想、表达情感、需要、态度、知识和信息的交互作用的心理过程。人际交往能力是维持人们彼此之间的社会联系的不可或缺的途径,是人适应社会生活的重要能力之一。人际交往能力具体表现为人际沟通的能力。人与人之间的互动过程即为人际沟通的过程。开展团体心理辅导活动,培养新兵的人际交往和沟通能力,旨在提高新兵适应军营生活的能力。

人际沟通能力之所以重要,原因在于以下几方面。

第一,人际沟通是一种心理行为过程。比如,与战友聊天,和亲人进行电话交流,跟上级汇报工作,包括信件往来、网络互动(例如,朋友之间的评论和点赞)等这些人与人之间的沟通行为,都会涉及人的心理活动,是人的各种心理特点在社会交往中的具体体现。

第二,人际交往和沟通行为会对个体的成长发展产生重要影响。人际交往往往表现为一定的意义性和目的性,人们通过交往建立对环境、对他人以及对自我的正确认知,学习与他人相处和协作,适应环境要求和团体规范,等等。交往过程中的感受和体验对个人来说往往具有非常重要的影响。比如,有的新兵以前曾经有过被好朋友欺骗的经历,从此产生了对人的不信任感;有的在学校生活中有过与人相处的不愉快经历,产生了交往恐惧心理,较为排斥集体生活,等等。对于军人来说,适应环境,融入集体是非常重要的职业要求。针对新兵开展人际交往能力的专业辅导活动,通过调整认知观念,完善以往交往模式中的弱点和不足,矫正不良行为,练习科学有效的沟通方法,从而减少新兵人际沟通中的误解和挫

折，提高新兵的人际交往能力，帮助新兵迅速适应军营生活。

从社会心理学的角度而言，人际交往的积极意义主要表现在以下几个方面。

1. 连接效能

通过交往行为，人们在自己和所处的环境之间建立起某种连接。与心理学相关的理论认为，与人相处的需要就像人需要食物、水、住所等一样重要。研究表明，如果长期与世隔绝，不与其他人相处或接触，那么一般人大都会产生一些症状，比如产生幻觉、运动机能丧失、心理失调，等等。平常生活中人们喜欢与其他人闲聊琐事，即使说的是一些不重要的话，也能因此满足彼此的互动需求并感到愉快与满意。交往帮助人们探索自我、认识自我，并能正确评价自我。而能够正确评价自我是人格健全的心理基础，体现个体自我意识发展的水平。自我评价正是人在与他人的交往过程中，通过相互学习、相互影响逐步发展和成熟起来的。

2. 影响效能

在人际交往过程中人们通过彼此之间的沟通交流，能够将他人的想法作为参照，从而进行更有效的思考，并做出最有利的决策。在生活中人们无时无刻不在做决策。有的决策重要，有的不重要；有的靠自己就能决定，有的则需要和别人讨论商量一起做决定。良好的人际沟通既能促进决策过程中的信息交换，也能通过人际互动影响决策结果。

3. 调节效能

人际交往能够调节人与人之间的行为。通过人际交往，我们可以发展和维持与他人之间的良好关系。沟通是了解他人的必要方式，人们与他人保持距离、相互接近或远离的意愿和行为，都是在交往沟通后而做出的选择。人们对自己评价的形成也是在相互交往和处理各种人际关系中发展起来的。具有良好的人际关系的人能恰如其分地评价自己，比如感受到自己为他人所喜欢、所接受、所承认，有良好的自尊感，相信自己的价值，悦纳自己等，这有助于促进人格的健康发展。缺乏良好的人际关系的人则往往不能正确评价自己，比如感到自卑，不自信，否定自己的价值，往往只看到自己的不足，甚至产生厌恶自己的自卑情结；或表现出孤傲、自命不凡、居高临下、目中无人，不能处理好人际关系。这些则对人格的健康发展产生消极影响。

（二）培养新兵良好的人际交往能力的重要意义

对于新兵而言，有效的人际交往能力对自身的工作、学习、个人生活以及身心健康都具有重要意义。

首先,人际交往在工作和学习中不可或缺。比如,团队合作、求助或帮助他人、解决各种困难等,都离不开和其他人打交道。良好的人际交往有助于各类活动的开展,保障任务高效完成。团队和集体活动是军营中最常见和最主要的活动形式,善于和不同个性的人交往是新兵必须掌握的生活技能。

其次,人际交往在入伍适应、军事训练活动、执行各类任务等各个方面具有重要作用。人际交往会涉及军营生活的方方面面,新兵入伍之后是否能够建立起自己与他人(上级、战友)之间的良好关系,是衡量新兵适应能力的重要方面,也影响新兵发展的可能性。而且,懂得配合和合作,能够服从指挥、听从命令,需要具有与人相处的良好心理素质和适应能力。

最后,良好的人际关系对促进个人发展进步和提高个人生活质量有积极的意义。人际交往是获得社会支持、释放和缓解心理压力以及维护身心健康的重要途径。此外,良好的人际关系对部队的教育管理、决策等也具有重要价值,是培养训练军人团队精神、提高部队凝聚力以及进行正确决策的重要途径。

(三) 人际交往中的常见障碍

人际交往中存在许多障碍,常见障碍主要有三类:人为障碍、物理障碍和语义障碍。

人为障碍是指由于受到教育程度、种族、性别、社会经济地位、人格特征、个人感情、价值观以及不好的倾听习惯等个人因素影响而导致的沟通障碍。主要表现为新兵在进入军营后,由于对全新环境的不熟悉,由于害羞、自卑、孤独、猜疑、恐惧等心理因素,不敢或不愿意与人沟通。在人际沟通的过程中,人们都不同程度地存在恐惧心理,只是每个人的反应程度不同而已。有的新兵在这方面表现得特别明显,需要加强心理辅导。

物理障碍是指由于环境因素而引起的沟通障碍。军营是一个特殊的环境,较为封闭。受空间距离影响,会造成不同连、排乃至班中的新兵在心理上存在不同的距离,而这些距离会对人际交往造成阻碍。

语义障碍是指在人际交往过程中由于使用的符号不同而产生的沟通障碍。主要表现为不善于沟通、不会沟通。比如,来自不同地区的新兵由于语言(方言)不同而导致沟通障碍。

此外,在人际交往的过程中,由于自身能力的因素,没有掌握沟通技巧和方法,不善于表达自己的想法等原因,造成沟通效果差,交往关系不畅。而多次的交流失败,会使新兵把交往看成一种负担,逐渐变得自我封闭,逃避交往,需要重视这种现象并加强有针对性的辅导。

（四）人际沟通过程中应该把握的要点

1. 相互的信任

良好的人际沟通是建立在发出者和接受者之间信任关系的基础上的，没有这个基础，一切的沟通都是徒劳。

2. 适当的自我暴露

自我暴露是个体通过语言和非语言向他人主动说明关于自己的任何信息。自我暴露有利于人际交往的信任和平等感，但要注意掌握自我暴露的适当性。一味隐瞒自我一方面会使交往的对方觉得疏远和隔阂，表现得过于深沉，无法产生共鸣，导致难以沟通，另一方面也会压抑自己的真实感情。而完全暴露自我，则会给人太专注于自己、不能顾及他人感受的误解，实际上也不能起到良好的交流效果。

3. 良好的倾听

倾听是交流中的要点，需要认真学习掌握倾听的艺术和技能。应该注意的方面有以下几点。一是在交往过程中应该学会倾听，以听为主，少说多听，养成作判断的习惯。二是在倾听的过程中要注意抵制分心，集中注意力，保证听的效果，加深理解。三是要注意适时给予倾诉者语言和形体的反馈，比如用自己的话表达对方说出的内容和感受，通过适当的提问帮助对方理清诉说的主题或重点等。

4. 注重沟通技巧

在人际交往过程中，沟通技巧很重要。沟通技巧可以通过六个方面体现出来。

（1）非语言技巧

非语言技巧即通过面部表情、语调和姿态的巧妙运用而表现出来的沟通技巧。

（2）语言技巧

比如，通过使用文字来增加信息的清晰性。

（3）自我表达技巧

自我表述技巧即适当自我暴露的技巧，这有助于别人更了解你。

（4）倾听和反应技巧

倾听和反应技巧主要体现为会听、会问。学习询问技巧能够帮助交往双方准确解读他人的语言含义并且分享共通的感情。

（5）影响技巧

影响技巧即如何有效地说服别人按照你的想法和意愿改变态度或行为的技巧与能力。

（6）营造气氛的技巧

营造气氛的技巧即学习使自己能够创造一种积极的气氛，使有效的沟通较易实现。

5. 把握好人际交往过程中的恰当距离

这里所说的距离既是指身体空间的距离,也是指心理上的距离。在人际交往过程中,双方之间的距离有一定的含义。过于接近和过于疏远都会对沟通造成不当的影响。一般说来,关系越密切,距离越近。人际距离一般与文化、地位、环境等多种因素有关。拍肩膀、握手、拥抱等身体接触也有沟通信息的作用。熟悉、亲密的人之间会有较多的身体接触,而陌生人之间过分亲密的接触则可能引起心理上的警觉和不适。新兵之间在刚开始交往时要注意了解并尊重彼此的生活习惯、兴趣爱好、行事方式,等等,避免不顾对方感受一味地按照自己的方式和喜好进行交往,造成不必要的误会和隔阂。

6. 注意维护良好的形象

外表是印象形成因素中的重要部分,好的形象会给人留下好的印象,而良好的印象往往是交往的基石。在一般情况下,每个人的外貌、体态、姿势、谈吐、衣着打扮、神情、气质等都在一定的程度上反映出这个人的内在素养和个性特点,对方会据此对其本人作出最基本的判断和评价。此外,声音是影响印象形成的第二大因素,人们说话的语调、语气、语速、节奏等,都会给对方留下相应的印象。新兵在交往过程中有要注意自己的仪容仪表、体态姿势以及谈吐等,在说话的方式方法、声调语气等各个细节上,树立良好的形象,以便增进与他人之间的交往效率。

(五) 提高人际沟通能力的几个方法

提高交往沟通能力,需要从两方面入手。一是提高理解别人的能力。二是增加别人理解自己的可能性。

1. 开列沟通情境和沟通对象清单

闭上眼睛想一想,你都在哪些情境中与人沟通,比如家庭、单位、聚会以及日常的各种与人打交道的情境。再想一想,你都需要与哪些人沟通,比如朋友、父母、同学、配偶、亲戚、领导、邻居、陌生人,等等。开列清单的目的是使自己清楚自己的沟通范围和对象,以便全面地提高自己的沟通能力。

2. 评价自己的沟通状况

可以询问与自己有关的各种问题,比如:

- (1) 对哪些情境的沟通感到愉快?
- (2) 对哪些情境的沟通感到有心理压力?
- (3) 最愿意与谁保持沟通?

- (4) 最不喜欢与谁沟通?
- (5) 是否经常与多数人保持愉快的沟通?
- (6) 是否常感到自己的意思没有说清楚?
- (7) 是否经常误解别人, 事后才发觉自己错了?
- (8) 是否与朋友保持经常性联系?
- (9) 是否经常懒得给人写信或打电话?

.....

客观、认真地回答上述问题, 有助于了解自己在哪些情境中、与哪些人的沟通状况较为理想, 在哪些情境中、与哪些人的沟通需要着力改善。

3. 评价自己的沟通方式

可以询问自己如下三个问题:

- (1) 通常情况下, 自己是主动与别人沟通还是被动沟通?
- (2) 在与别人沟通时, 自己的注意力是否集中?
- (3) 在表达自己的意图时, 信息是否充分?

一般情况下, 主动沟通者更容易与别人建立并维持广泛的人际关系, 更可能在人际交往过程中获得成功。沟通时保持高度的注意力, 有助于了解对方的心理状态, 并能够较好地根据反馈来调节自己的沟通过程。没有人喜欢自己的谈话对象总是左顾右盼、心不在焉。在表达自己的意图时, 一定要注意使自己被人充分理解。沟通时的言语、动作等信息如果不充分, 就不能明确地表达自己的意思。如果信息过多, 出现冗余, 那么也会引起信息接受方的不舒服。

4. 制订并执行沟通计划

通过前几个步骤, 你一定能够发现自己在哪些方面存在不足, 从而确定在哪些方面重点改进。把这些制订成一个循序渐进的沟通计划, 然后把自己的计划付诸行动, 体现在具体的生活小事中。比如, 觉得自己的沟通范围狭窄, 主动性不够, 你可以规定自己每周与两个素不相识的人打招呼, 具体如问路, 说说天气等。不必害羞, 没有人会取笑你的主动, 相反, 对方可能还会欣赏你的勇气呢! 在制订和执行计划时, 要注意小步子的原则, 即不要对自己提出太高的要求, 以免实现不了, 反而挫伤自己的积极性。实现并巩固小要求之后, 再对自己提出更高的要求。

5. 对计划进行监督

这一步至关重要。一旦监督不力, 可能就会功亏一篑。最好是自己对自己进行监督, 比如用日记、图形、表格记载自己的发展状况, 并评价与分析自己的感受。计划的执行需要信心, 要坚信自己能够成功。记住: 一个人能够做的, 比他

已经做的和相信自己能够做的要多得多。

二、活动设计理念与目标

（一）活动设计理念

人际困扰是新兵进入军营后面临的常见困扰。新兵来自不同的地方，由于每个新兵的成长环境、所受教育、家庭、个人经历、生活习惯、与人打交道的方式等都有不同，因此，对与人际交往相关的知识以及技能的学习就显得很有必要。比如如何快速掌握基本的交往沟通技巧，如何建立与他人之间良好的人际关系，如何理解他人的想法和意图，如何正确传达自己的想法，等等，这些交往沟通中的方式方法和细节都是新兵需要认真加以学习和练习的。培训活动的目的就是使受培训的新兵通过在活动过程中的操作和体验，充分认识自己和他人，学习更好地与人进行有效沟通。

（二）活动目标

（1）在活动过程中帮助新兵了解自己，认识自己的优点和不足，肯定自己的长处，正视弱点和不足，消除不必要的自卑，建立应有的自信。

（2）帮助新兵了解别人，学习客观评价他人，与其他战友建立良好的信任关系。

（3）帮助新兵掌握基本的沟通技巧，练习合理使用与人交往的技巧和方法。

（4）帮助新兵克服在人际交往场合的紧张、羞怯、逃避、自卑等消极心理，锻炼新兵与战友交往的能力。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 丛林避险

项目名称

丛林避险。

实施目标

活跃气氛，初步相识和相互了解，为进行下一步活动奠定良好的心理基础。

项目准备

场所——室外场地，有足够大的活动空间。**人数**——以班或者排为单位组织活动。**时间**——15~20分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

将新兵分成每三人为一组。

2. 布置任务

森林中居住着一群小松鼠，由于碰到了突如其来的灾害和威胁，小松鼠们需要迅速逃离险境，搬到一个安全的新家去。

3. 活动规则

每组中的两人双手举起，对掌搭成一个“小木屋”，另一个人扮成“小松鼠”，蹲在“小木屋”里。当主持人发出“刮风了”的口令时，“小木屋”不动，“小松鼠”迅速调换“小木屋”。当主持人发出“起火了”的口令时，“小松鼠”不动，搭建“小木屋”的两个人分开，另寻搭档搭建新的“小木屋”。当主持人发出“地震了”的口令时，所有人员必须全部分开，重新组合。

主持人不断地变化着发出口令，大家做出相应的变化。

4. 注意事项

(1) 在活动过程中注意理解并遵守规则：主持人发出口令时，邻近的两组不能选择就近交换。

(2) 由团体辅导老师根据新兵的特点和活动情况掌握分组及活动的用时。

(3) 新兵在活动过程中要仔细体会，关注自己的内心体验和感受。

(4) 注意把握活动的节奏和过程，确保每个人充分理解活动规则和要求，避免出现场面混乱。

(5) 辅导老师要关注多次被淘汰的人，可以请他们表演节目或交流被淘汰的心理感受。

观察事项

(1) 观察新兵在活动过程中的表现，比如反应能力、判断能力、动作敏捷性、个性特点、与同伴的交流方式，等等。

(2) 观察在活动过程中新兵是否有交流？是怎么进行交流的？

(3) 有没有多次被淘汰的人？为什么会被淘汰？

(4) 新兵的表情动作、身体姿态等方面的特征是怎样的？

(5) 新兵对他人的交流方式的回应有什么样的特点或模式？

讨论分享

(1) 在活动过程中我与队友之间有交流吗？是怎样进行交流的？

(2) 我的交流效果如何？哪种效果更好或最好？

(3) 我为什么会被淘汰？

(4) 我在活动过程中的情绪体验是怎样的？

(5) 哪些人给了我比较深的印象? 这些印象是什么?

项目总结

在活动过程中被淘汰可以视为失败或挫折经验。没有人喜欢挫折和失败的感觉,但是导致挫折和失败的原因并不一定是自己清楚的。在这项活动中,如果屡遭淘汰,就说明自身在交往过程中可能存在某些方面的弱点或不足,比如主动交往的意识欠缺,没有积极合作的态度,没有有效竞争的能力,等等。通过活动体验和认真思考,清楚地认识自己和他人的优点和不足,从而促进人际交往过程中的观念改善和行为调整,为有效的人际沟通增加有益的经验。

项目二 巧解心结

项目名称

巧解心结。

实施目标

培养从全局角度出发思考和解决问题的能力,体验聆听和配合在人际沟通过程中的重要性,培养团队合作的精神。

项目准备

场所——室外场地,有足够大的活动空间。**人数**——不限。可全连同时开展,以班为单位组织活动。**时间**——20分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班进行分组,人数为偶数。

2. 布置任务

在人际交往过程中要和人打交道,难免发生矛盾和摩擦,出现纠缠不清的状况。当遭遇人际矛盾的时候,一味地回避不是解决问题的最好办法,想办法去解决矛盾、打开心结,才是良策。下面我们通过一个活动来体验解决人与人之间纠结的过程和方法。

3. 活动规则

(1) 大家站起来围成一个圈。

(2) 伸出自己的右手跟对面人的右手相握,左手跟任意人相握,但两只手不能握住同一个人。

(3) 请大家在不松手的情况下,将这个结解开。

4. 注意事项

- (1) 在活动过程中注意听清楚规则和要求。
- (2) 可以先做尝试性练习，注意观察和纠错。
- (3) 新兵在活动过程中要仔细观察和体会，进行积极主动的语言和身体动作的沟通。
- (4) 做好时间控制。
- (5) 团体辅导老师要关注活动过程中的异常现象，比如是否有过于被动或者回避活动的人，出现激烈的争执场面等，可以适当指导。

观察事项

- (1) 在活动过程中新兵的思维方式和行为模式是怎样的？
- (2) 观察活动过程中新兵的交流情况是怎样的。
- (3) 在活动过程中都出现了什么问题？是怎么解决的？
- (4) 新兵的个性特点如何？语言表达方式是怎样的？
- (5) 活动过程中的组织和人员的配合情况是怎样的？

讨论分享

- (1) 你在开始时有怎样的感觉？是否思路很混乱？
- (2) 你认为自己对活动规则很清楚吗？
- (3) 当你解开了一点以后，你有怎样的想法？
- (4) 最后问题得到了解决，你感觉到开心了吗？
- (5) 在这个过程中，你学到了什么？

项目总结

在活动过程中可能会遇到混乱和怎么也解不开的情况，这种时候正是考验每个人面对问题的态度、思考和行动能力、表达和沟通技巧、团队合作与执行能力的重要时机。在活动过程中遇到问题和困难并不可怕，只要能够积极主动参与活动，认真思考和专注行动，同时懂得倾听和了解他人的想法，集思广益，群策群力，经过不断地调整和尝试，最终会圆满解决问题。这个活动对人际交往能力的提升和拉近人际情感距离都是很好的锻炼。

项目三 说你说我

项目名称

说你说我。

实施目标

建立团体的良性互动关系，增加团体成员之间的相互了解。增强成员之间的

认识和对他人信息的记忆，并体验“换个角度”思维和语言表达时的感受。

项目准备

场所——室外或室内场地。**人数**——以班为单位组织活动。**时间**——45 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

将人员按班分组，大家围坐成一圈。

2. 布置任务

我们是一个新的集体，为了大家彼此了解和熟悉，我将向其他队友介绍我的队友。

3. 活动规则

(1) 新兵之间相互微笑，并以目光交流，直到辅导老师喊停。然后，每位新兵进行自我介绍，分享一件最令自己自豪的事情。

(2) 新兵之间相互拍手打招呼，直到辅导老师喊停。然后，进行自我介绍，每位新兵用三个形容词介绍自己的最明显的特点，并用证据说明。

(3) 新兵之间相互撞肩打招呼，直到辅导老师喊停。然后进行自我介绍，每位新兵分享参加此次活动的期望和目的。

(4) 每个新兵选择一个刚才交流过的战友，站在他的身后，以对方的口吻说出自己刚才听到的关于这位战友的信息，即：

“我叫×××，我是……”，介绍不足的地方请被介绍的战友自己补充。

(5) 新兵依次进行介绍，不得重复。

4. 注意事项

(1) 在活动过程中新兵注意倾听和用心记忆。

(2) 注意观察和了解每个人的性格及语言表达特点。

(3) 鼓励交流新兵大胆讲述。

(4) 协助交流出现困难的新兵尽可能完成交流过程。

(5) 关注性格过于内向或行为特别拘束退避的新兵，给予适当的指导和心理帮助。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中的情绪状态是怎样的？

(2) 新兵参与活动的积极性和投入程度如何？

(3) 新兵的记忆能力和语言叙述能力如何？

(4) 当叙述发生错误时新兵的心态和表现是怎样的？

(5) 新兵之间的相互协助的关注程度如何？

讨论分享

- (1) 你的自我介绍做得如何？介绍清楚吗？用词准确吗？
- (2) 你记住了别人的介绍吗？记住多少？为什么会记住这些？
- (3) 通过别人的表述我能掌握他的特点吗？找一个战友尝试说说看他有怎样的特点。
- (4) 通过这项活动你觉得自己对战友的了解是不是多了一些？和战友之间的熟悉程度有没有提高？
- (5) 请谈谈你对活动的认识和感受。

项目总结

该项活动旨在引导成员提高自我沟通能力，学习进行恰当客观的自我评价。活动有助于克服陌生感，拉近人际之间的距离，增进对其他成员的了解和相互之间的亲近情感，也有助于克服社交恐惧和焦虑心理。

在组织活动的过程中注意观察细节，准确分析解读这些细节信息，并及时提供适当的引导。比如，在活动过程中新兵的身体姿态和语言表达，对这些方面进行的恰当分析和指导，能够为参加活动的新兵学习掌握人际交往的技巧和方法、提高交往能力和信心提供有益的帮助。

项目四 趣味猜谜

项目名称

趣味猜谜。

实施目标

从互动活动中感受人际沟通的重要性，增强人际凝聚力，加深对战友的了解和理解，练习并掌握有效的人际沟通方法。

项目准备

场所——室外或室内场地。**材料**——空白卡片，笔。**人数**——以班为单位组织活动。**时间**——45分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以班为单位进行分组。

2. 材料分配

发给每组一叠空白卡片，笔。准备4~6个相关的问题。比如：

- (1) 你觉得这个活动项目的最主要的目的是什么？

(2) 参加这样的活动你最大的担心是什么？

(3) 你认为目前最流行的网络名词是什么？

(4) 用几个词来形容一下自己。

(5) 最近有什么事情困扰着自己？

(6) 说出一位自己喜欢的明星的名字。

每个人取两张或更多张卡片，写上题目序号和自己的回答，每张卡片只能有一个问题的答案。将卡片写有答案的一面朝下，放在桌子中间。

3. 布置任务

你的战友会留下一张卡片，请你根据卡片的内容判断出他是谁。

4. 活动规则

(1) 让一位成员将所有的卡片打乱。

(2) 由第一位成员任意抽取一张卡片，大声念卡片上的内容。如果有需要，就可以再念一遍。但不能将卡片给任何人看，以防从笔迹中辨认出作者。

(3) 除了朗读者之外，其他成员都猜一猜谁是作者，并解释自己猜测结果的原因。可以有适度的争论和辩解（卡片真正的作者不能猜自己，只能随便猜一个另外的人）。

(4) 最后，真正的作者可以揭晓谜底。

(5) 下一位再选择一张卡片，进行同样的过程。循环直至游戏结束。

5. 注意事项

(1) 在组织活动的过程中注意讲清楚规则，确保每名新兵了解活动规则和要求。

(2) 注意观察新兵的交流情况，鼓励新兵积极主动交流。

(3) 做好活动过程控制，保证参与活动的新兵注意力集中。

(4) 要求新兵在活动过程中认真投入，积极性高。

观察事项

(1) 新兵对活动的投入情况如何？影响投入程度的因素都有哪些？

(2) 新兵在活动过程中有争论吗？争论的内容是什么？

(3) 活动中猜中的成功率有多高？

(4) 新兵对猜中自己或者猜不中自己的反应方式是怎样的？有什么不同？

(5) 新兵的交流方式有什么模式或特点？

讨论分享

(1) 我了解我的战友吗？我对战友的了解都准确吗？

(2) 我的战友了解我吗？他们对我的认识都准确吗？

(3) 用什么方式可以使我的战友更容易了解我？

(4) 用什么方式可以使我更容易了解我的战友？

(5) 我能清楚地说出自己和战友的表达方式各有什么不同吗?

项目总结:

只有建立了相互了解的前提,我们才可能实现团队协作。在这个活动的过程中我们可以发现团队成员之间的相互了解程度。活动能够增进伙伴之间的关爱。通过对卡片作者的猜测,有的成员就会发现原来别人对自己各方面都了解得这么多,而自己却对别人了解太少,从而激发自己更多地去了解、关心伙伴。这个活动还能以轻松的方式获得我们所需要获得的信息,可以更好地了解团队成员对培训交流的看法和担心,更好地获悉团队成员对某些集体性活动和与个人生活相关的问题的看法。与其他获取信息的方法相比,这种方法要有效得多。

通过活动让每个新兵清楚了自己被他人了解的程度和他人了解自己的程度。自己的问题被很多人猜对,说明平时自己和伙伴沟通比较多。自己的问题如果没有一个人能猜对,那证明你被伙伴了解的程度太低,那就得想想自己是不是不善于表达。活动还可以锻炼新兵的逻辑思维能力、语言表达能力和记忆能力。

项目五 挫折训练

项目名称

挫折训练。

实施目标

通过辅导活动,提高新兵的反应能力,帮助新兵克服在人际互动场合的紧张心理,体验出现错误、遭遇挫折后的情绪状态,引导新兵正确认识挫折性经验。

项目准备

场所——室外或室内开阔场地。人数——10~30人。时间——45分钟。

活动过程和步骤

1. 人员分组

以班为单位组织活动。

2. 材料分配

3. 布置任务

俗话说“人无完人”,在日常生活中犯错是经常会发生的现象,我们每个人在做事的过程中或多或少都可能出错。当出现错误时,大家是怎么想、怎么做的呢?有没有想要逃避的想法?会不会感到自责?是一味抱怨、责怪他人的错误,还是坦率面对自身的不足?下面的活动能够让我们有充分的体验。

4. 活动规则

(1) 每组成一个圈，从组员中选出的指挥者站在圆圈的中心。

(2) 站好之后，组员之间不得相互交谈。

(3) 活动开始，由指挥者下达口令，组员按照指挥者的口令来做相反的动作。例如，指挥者喊“向后转”，组员们就要静止不动；指挥者喊“向右转”，组员们就要做“向左转”的动作；指挥者喊“起立”，组员们就要做“蹲下”的动作，等等。

(4) 当有组员出错时，出错的组员要主动报告，然后走到圆圈的中央，向其他组员大声说：“对不起，我错了！”

(5) 出错的队员退出，游戏继续，直到剩下一个组员为止。

(6) 出错的队员接受适当的处罚，例如做俯卧撑。

5. 注意事项

(1) 在活动过程中注意理解清楚规则和要求。

(2) 由团体辅导老师根据新兵的特点和活动情况变换口令，灵活掌握活动用时。

(3) 在活动过程中认真投入，仔细体会活动过程中的内心体验和感受。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中的情绪状态是怎样的？

(2) 新兵参与活动的积极性和投入程度如何？

(3) 出错的新兵是否能勇敢地站出来并承认错误和接受惩罚？

(4) 没出错的新兵能否接纳自己的组员？

(5) 指挥者是如何选出的？

讨论分享

(1) 新兵对指挥者是否满意？

(2) 出错的新兵感受如何？出错原因何在？

(3) 指挥者的感受和体验如何？

(4) 没出错的新兵对自己的感受如何？对出错的新兵看法如何？

(5) 作为一个团队，当我们出错时应该怎样做？

项目总结

该项目虽然简单，但是操作性强，可以锻炼新兵面对错误、接受挫折而非逃避的心理能力，体验承担错误引起的后果，学会对自己的行为负责，树立从自身找原因而非一味抱怨别人的意识，增强人际情感。新兵在活动过程中通过体验和练习，能够培养其勇敢面对错误和挫折并勇于担当责任的意识，感受在团队中相互接纳、彼此原谅和理解的重要性。

项目六 心灵旅程

项目名称

心灵旅程。

实施目标

用不同的方式进行交流，找到最适合自己的方法。

项目准备

场所——室外或室内场地。人数——以班为单位组织活动。时间——45分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

将参与活动的新兵两两配对，开展交流。

2. 布置任务

在本项活动中，我将与我的战友进行一次别样的心灵之旅。

3. 活动规则

(1) 背对背坐，以“我们初次见面时的情景和感受”为主题开展谈论。

(2) 肩并肩坐，以“我们之间的共同点”为主题开展谈论。

(3) 面对面坐，目光注视对方的膝盖，以“我们之间的差异”为主题开展谈论。

(4) 面对面坐，目光注视对方的下巴，以“我们在一起时最想做的一件事情”为主题开展谈论。

(5) 面对面坐，目光对目光，以“彼此眼中的对方”为主题开展谈论。

4. 注意事项

(1) 在活动过程中积极投入，态度认真。

(2) 真诚叙述自己的感受和认识。

(3) 避免出现嬉笑打闹以及使用取笑嘲弄的语言而扰乱活动。

(4) 注意控制活动时间，观察活动中每个新兵的交流情况。

观察事项

(1) 在不同的方式下新兵的表情及交流情况是怎样的。

(2) 在哪种情况下新兵显得最不自然？

(3) 多次练习后不自然或尴尬的情况有没有得到改善？

(4) 新兵应对不自然和尴尬的方式是什么？是缄默逃避还是以玩笑的形式缓解紧张？

(5) 交流最好的状况和交流最差的情况各是怎样的？

讨论分享

(1) 各种状态下每个人交流时的感受是怎样的？

(2) 在活动过程中你是否有难为情的感受？哪种情况下的交流你觉得自己最不能接受？原因是什么？

(3) 在哪一种状态下进行谈论感觉最好？哪一种最差？请进行排序。

(4) 谈谈你的不同心理体验，具体感受是怎样的？

(5) 如果下次再遇到此类活动，你还愿意参加吗？为什么？

(6) 你认为活动还有没有改进的可能？怎么改进更好一些？

项目总结

该项活动注重彼此之间的交流沟通。沟通的方式对沟通的效果有着很大的影响，选择适合自己的方式往往有助于更好地交流。多次尝试以及以不同的方式进行交流能够帮助新兵找到适合自己的交流方式，有助于克服紧张羞涩心理，摆脱拘谨和不自然的感觉，增进彼此之间的情感，加深了解和相互熟悉。

新兵在活动过程中的身体语言和言语表达是影响人际交往质量的重要因素。该活动有助于新兵实际练习以恰当的方式表达自己、理解他人，改善交流弱点和不足，提高交往技能。



图5 团队讨论

第七节 针对新兵团队合作能力的心理辅导

一、理论概述

（一）团队合作对新兵的重要意义

从广义来讲，团队即群体。社会心理学把群体定义为基于某些相同的心理、社会原因，以特定的方式组合在一起进行活动，并能相互影响、相互制约的人群。军队是由军人个体组成的，是特殊的群体组织，军人在群体中生活，需要遵循特定的组织纪律和行为规范。军队以及军队中的集团军、师、旅、团、营、连、排、班等，都是由军人个体组成的有组织的群体。从狭义来讲，团队是群体的一种特殊形式，是为了实现某个目标而由相互协作的个体所组成的联合式群体，团队里的成员具有共同的活动内容和目标。在军营中，一个班、一个排、一个连、一个营，等等，均可以视为由不同人数组成的团队。另外，在执行各类任务的过程中，根据任务的性质和需要，也会临时调配各类人员组成相应的任务团队。团队的共同目标决定了团队成员之间必须建立相互联结、相互合作以及相互促进的关系。可以说，相互合作是团队最为重要的活动形式。

新兵新训期间进行团队合作方面的心理辅导和训练，对新兵适应军营生活和个人成长发展具有重要的作用。结合社会心理学的研究，我们认为针对新兵的团队合作能力进行团体心理辅导具有以下几方面意义。

1. 团队合作能够对新兵的行为产生约束和影响，形成目标一致的团队凝聚力

团体成员之间具有一定的共同目标，为了实现这个目标，团体通常会制定一系列规范，并产生团队特定的价值观、态度倾向和行为方式，这些因素在团队合作过程中会不断地对身处团队中的新兵的心理、行为等方面产生约束和影响。在新兵营中，每一个班、一个排、一个连等，都可以被看作有着共同目标的团队。在完成某一项具体任务时，由来自不同班（排）的新兵临时抽调组成的群体也是一个团队。团队围绕实现共同目标实施大家共同遵守的规则和要求，对每个新兵进行约束、施加影响，通过团队共同的价值观念和精神追求，形成强大的团队凝聚力和执行力，从而保障完成各项教育训练任务的高效性。

2. 团队合作能够使新兵在思想和行动上保持高度一致，形成强大的团队执行力

在完成的过程中，如果仅仅凭个人的才智和能力，是不可能取得最好的结果的。团队合作的实质是依靠每一位团队成员的聪明才智和力量，通过合理分工和优势互补，齐心协力完成团队任务。比如，新兵训练中的比武、拉歌、

各类竞赛，需要每一名新兵的共同参与和积极投入，需要全体新兵目标一致，密切配合，在认识、方法和行动上时刻保持统一。还需要建立新兵之间互相鼓励和支持的良好氛围，形成强大的凝聚力，确保团队成员即每一名新兵紧密团结，共同努力和奋斗，克服困难，获得最后的胜利。因此，团队合作的意义，不单单是“人多力量大”，而在于通过强大的团队执行力，取得个人无法独立实现的成就。

3. 团队合作能够使新兵迅速适应环境，融入集体

团体成员心理上有依存关系，并存在一定的相互作用与相互影响。新兵入营一经组成班、排、连，其中的每一名新兵就有了心理上自然而然的认同和归依，同时对自己所在班、排、连的责任感和向心力也会逐渐形成并不断地强化，他们会自觉地服从团体利益，为团体服务。

在团队合作的过程中，个人逐渐认同与他人或团体的行为方式，并以相同的方式行动，以满足安全感的需要，进而产生强烈的团队意识和归属感。新兵在班里的安全感来自班里其他成员给予的一贯支持、爱护和力量。安全感是心理健康的基础，有了安全感才能有自信、自尊，才能与他人建立相互信任的人际关系，才能积极发掘自身潜力，充分实现自身价值。

（二）如何建立团队合作的心理基础

1. 建立信任关系

合作是团队的重要特征，而信任则是团队合作的前提和基础。任何一个团队合作总是建立在信任的基础上的，信任是团队的核心因素。如果团队成员之间不能建立坚实的相互信任关系，就无法步调一致、互相配合，共同完成团队任务和目标。新兵入营首先需要做的工作是想方设法帮助其建立对军营中陌生战友的好感和信任。

建立信任需要从完善自身和理解他人两方面做工作。一方面肯定自己，既能够看到自己的优点，也能够接纳自己的弱点和不足，情绪稳定，内心踏实；另一方面理解和尊重他人，能够看到他人的优点，理解宽容他人的过错，接受他人与自己的不同。在人际相处过程中始终能以平等、尊重、真诚、友善的态度相待，才可能建立人际之间的信任感。另外也需要掌握人际之间相处的必要界限，求同存异，学习有效沟通的方法和技巧。通过团体心理辅导，可以帮助新兵充分认识自己和周围的战友，同时学习表达自我、理解他人、有效沟通的具体方法，在亲身体验中领悟人际交往的有效方法，在良好的人际情感中建立自信，提高新兵信任他人的能力。

2. 允许良性冲突

团队合作中的最大阻碍是畏惧冲突。这种畏惧源于以下的担忧：一方面，担心丧失对团队的控制，以及有些人的自尊会在冲突过程中受到伤害，因此采取各种措施避免团队中的冲突；另一方面是把冲突当作浪费时间。实际上，掩盖和回避冲突会使问题不断地积累并变得越来越棘手。建设性的冲突对解决团队遭遇的重大问题具有积极意义。针对新兵中出现的各种矛盾冲突，我们需要做的不是简单制止或绝对禁止，而是允许并鼓励适当的、建设性的冲突，学会对各种矛盾冲突进行仔细辨别，恰到好处地实施引导，在矛盾冲突中发现问题，查找原因，找到最佳解决办法。

3. 进行果断决策

在团队合作的过程中，新兵需要逐步学会在信息不全、意见不统一时做出果断的决策。在团体心理辅导过程中会有目的地设置各种活动任务，其中最重要的一项内容就是考察和锻炼新兵的决策能力。面对问题，每个人都会有自己的想法和解决问题的思路，形成个人决策，但个人决策未必都会成为团队的决策。新兵在完成任务的过程中，通过思考和讨论，将个人的想法、行动逐步统一到团队的目标和行动中，达成团队共识，从而实现团队的最佳决策，这是团体心理辅导的重要作用之一。进行团队合作方面的团体心理辅导，能够逐步帮助新兵建立起在集体中的自信心和责任心，增强其对环境的认同感，同时培养新兵果断决策的自觉意识和能力。

4. 勇于承担责任

在团体心理辅导活动中，每名新兵需要全力以赴做好自己的工作，而不是去提醒或苛求其他团队的工作。团队中的每名新兵都应该清楚自己需要做什么，不浪费时间和精力去做那些无助于成功的事情。勇于承担起自己的责任才是团队达到目标的关键因素。相互干扰、指责和推诿，这样的行为不仅破坏团队的士气，而且让那些本来容易解决的问题被拖延和误导。此外，在行动过程中新兵经常也会遭遇到挫折和失败。团体心理辅导会针对挫折和失败有目的、有步骤地实施积极引导，帮助新兵增强承压和面对挫折的能力，学习正确认识挫折和失败，培养顽强的意志力。

（三）团队合作过程中应该避免的误区

团队合作是团队完成任务的关键手段。但在实际的工作中，人们对团队合作也存在不同程度的误解，这些误解影响了团队的稳定和协作的成效，需要引起军队领导的重视并加以避免。

1. 误区一——激烈冲突会引发团队内部的分裂，损害团队

基于这个误区，在面临冲突和矛盾时，宁愿维持表面的和平，也不愿意或不敢进行必要的争论或坚持正确的意见，导致问题被掩盖积累，降低团队的工作效率。

事实上，如果进行良好的管理，并专注于团队目标上，那么冲突带来的解决方案可能比无冲突团队得出的更有创见性。

在完成任务、解决问题、人际相处等过程中，不可避免地会出现因为意见不合、观点不同、习惯差异等原因而发生争执和冲突的情况，这是很自然、也很正常的现象。作为带新兵的干部，所要控制的不是冲突的激烈程度，而是冲突的原因。带兵干部应该采取种种措施，努力引导和鼓励适当的、有建设性的良性冲突，将被掩盖的问题和不同意见摆到桌面上，通过讨论和合理决策及时将其加以解决。需要防止和抵制的是非理性的恶性冲突，应该避免让隐患爆发引发新兵团队内部的分裂，同时也要防止因为冲突对新兵的自信心造成影响，更不能因此影响整个新兵集体的教育训练效率的保持和提升。

2. 误区二——个性是团队的天敌，突出的个性会损害团队合作

有人担心个性强的人会给团队带来消极影响。需要指出的是，团队追求目标和行动一致，但这并不意味着完全抹杀团队成员的个性和创造力。如果强迫团队成员压抑个性盲目服从，同样会导致团队缺乏生机，降低工作效率。

事实上，失去了个性也就失去了创造力。每个新兵都会有个性，这是无法也无须改变的，而团队合作的艺术就在于如何发现每名新兵的优缺点，根据其个性和特长合理安排，使其达到互补的效果。带兵干部要认真对待每一名新兵，通过细心观察和合理安排，扬长避短，使新兵班中每一个成员的个性特长能够不断地得到发展并发挥出来，最大程度地激发并调动新兵参与教育训练的积极性和主观能动性。如果一味地遏制新兵的个性展现，过度削弱新兵的自我意识，片面强调表面上的一致性，那么新兵在适应军营生活的过程中不但丧失了独立性，同时也失去了创造力，并且长期压抑也会造成身心的各种不良反应。

3. 误区三——面对面交流成效不大

有人觉得面对面交流容易导致尴尬、冷场的局面，其实导致交流不畅的因素有可能是多方面的原因。比如交流时的情绪、态度、措辞，等等。在所有的人际交流中，面对面的交流更有可能开诚布公、坦诚相见。交流效果也最为直接、真实。事实上，如果方法得当，面对面地了解新兵这种沟通方式具有诸多好处，比如更容易掌握各方面信息，准确体察新兵的内心想法和情绪状态，了解新兵的思想动态，等等。在新兵训练期间，应该经常性组织谈心交心活动，定期召集新兵进行面对面地了解、交流和沟通，这样做有助于新兵团队的稳定。

4. 误区四——由一群优秀的人组成的团队一定是最强的

在新兵分班时，干部们最想要的就是听话、老实、表现好的新兵。他们习惯性认为这样的兵才能尽快被训练出来，自己所带的班也才不会成为连里的落后团队。事实上，团队合作不是简单的人员组合，即便每个成员都很优秀，但如果缺乏团队合作意识和团队凝聚力，整个团队的效率也会大打折扣，导致与期待相反的结果。

在新兵训练过程中，带队干部需要做的就是做好班中每个新兵的协调统一工作，建立起强大的集体凝聚力和向心力。在新兵能力水平参差不齐的情况下，遵循心理学中的“木桶原理”，即一个桶能装多少水取决于最短的那块木板，下功夫努力提高短板的素质能力，从而达到提升整个团队教育训练质量的效果。

二、活动设计理念与目标

（一）活动设计理念

新兵入伍后进行的为期三个月的教育训练，是培养新兵各方面素质的极为重要的基础阶段。新兵进入军营后需要在方方面面进行适应，其中首先需要适应的是班集体生活。为了帮助新兵尽快熟悉和融入所在的班集体，需要实施系统而科学的团体心理辅导和训练。通过设计一系列活动，让新兵在完成活动任务的过程中体会并思考：在团队中如何与他人进行有效地交流；在完成任务的过程中，怎样更好地去支持和协助他人；自己在团队活动中应该扮演怎样的角色；如何信任别人也让自己信任自己；在活动中如何进行协调组织才能更好地完成任务，等等。通过团体心理辅导活动，提高新兵的认识水平，增强行动能力，强化自信心，塑造团队意识，形成集体凝聚力，增强新兵集体完成任务的团队执行能力。

（二）活动目标

（1）加深新兵之间的积极情感和信任度，培养新兵集体凝聚力，增强集体荣誉感。

（2）练习掌握在完成各项任务过程中的沟通技巧，提高新兵与战友进行有效沟通并尽快解决问题的能力。

（3）培养新兵在集体活动中的相互配合与支持的能力、组织活动的的能力、协作互助的能力，增强新兵团队的作战意识。

三、团体心理辅导项目的实施过程与步骤

项目一 团队破冰

项目名称

团队破冰。

实施目标

打破陌生感，活跃气氛。增强新兵相互了解和认识。打破新兵心理上的距离感，创造融洽的气氛，以班为单位迅速形成团队。学习如何进行有效沟通，培养新兵愉快积极的心态，为开展下一步辅导培训活动奠定心理基础。

项目准备

场所——室内或室外较开阔的场地。**材料**——A4 纸若干，彩色笔若干。**人数**——参加训练的所有人员。**时间**——30 分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以新兵班为单位组织活动。

2. 材料分配

发给每个人 A4 纸 2 张，彩色笔一盒。

3. 布置任务

请新兵一起开动脑筋，发挥想象力和创造力，讨论设计出本班的名称、标志图案和口号。

4. 活动规则

(1) 全体新兵共同讨论，最后形成统一意见，设计出自己所在班的名称、标志图案和本班口号。

(2) 将本班的名称、标志图案、本班口号写（画）在 A4 纸上。

(3) 大家推举出一名新兵代表，代表本班讲解名称、标志、口号的含义。

5. 注意事项

(1) 充分开展讨论，每名新兵都应该参与，发表意见。

(2) 允许争论，但应该注意适当引导讨论过程中情绪过于激烈的争执。

(3) 注意观察新兵运用语言表达自己的观点及与其他新兵交流的方式。

观察事项

(1) 新兵在活动过程中讨论是否充分？是否听取了每个人的意见？

(2) 在活动过程中都出现了什么分歧？整个团队是如何解决的？

- (3) 在活动进行过程中每位新兵的角色特征是怎样的?
- (4) 新兵班的名称、标志图案、口号的含义是否讲解清楚了?
- (5) 在活动过程中每名新兵的表现是怎样的?

讨论分享

- (1) 本班名称、标志图案和口号是否反映了本班的特点?
- (2) 各自的创意是怎样产生的?
- (3) 谈谈在此过程中我本人起到什么作用?
- (4) 在活动过程中遇到了哪些困难? 大家是怎样克服的?
- (5) 班中其他人起到了怎样的作用?

项目总结

团队破冰活动培养的是团队合作意识和团队精神,团队精神是一种为了达到既定的目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。在针对新兵开展团队合作心理辅导的过程中,要注意引导新兵在完成任务的过程中学习掌握组织协调、相互配合的有效方法,体验人际沟通的技巧和积极情感,发现不足并有所改善和提高。

在活动过程中,应该帮助新兵建立互相信任、互相鼓励、互相支持的良好团队氛围,鼓励新兵大胆思考和想象,力争探索出解决问题的新方法,克服种种困难,获得最后的胜利。

项目二 托起明天

项目名称

托起明天。

实施目标

活跃气氛,打破新兵心理上的距离感,创造融洽的气氛,迅速形成团队凝聚力,提高合作能力,培养良好的心态。

项目准备

场所——空间大的室内(外)场地。**材料**——呼啦圈若干。**人数**——参加训练的所有新兵。**时间**——20分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组
每班为一组。
2. 材料分配
发给每组1个呼啦圈。

3. 活动规则

- (1) 新兵以班为单位围成一个圈，原地坐下，与身边的战友双臂相扣。
- (2) 每位新兵伸出一只脚，共同举起置于圈内的呼啦圈。
- (3) 在上升的过程中，每位新兵的脚必须始终与呼啦圈相接触。如果呼啦圈掉落或有人违反规则，就重新开始项目。

4. 注意事项

- (1) 在活动过程中注意遵守规则。
- (2) 所有的新兵应该积极投入，共同参与。
- (3) 认真体会活动过程中的内心感受。

观察事项

- (1) 在活动过程中是否出现了意外情况？如果出现了，团队是如何解决的？
- (2) 在活动过程中新兵的情绪反应和行为特点是怎样的？
- (3) 新兵在活动过程中的思维敏捷性和行为反应如何？
- (4) 新兵之间的相互支持与协作情况是怎样的？

讨论分享

- (1) 以班为单位的团队在活动过程中是如何组织协调的？
- (2) 你在活动过程中有没有遇到令自己感到尴尬的情况？你是怎样克服的？
- (3) 你认为本班战友之间的配合是否默契？
- (4) 联系新兵营和本人生活实际，你认为这项活动有怎样的意义？

项目总结

该项活动能够锻炼新兵齐心协力克服困难完成任务的能力和团队合作的意识。通过辅导活动，使新兵体验怎样和战友进行合作，共同完成看似不可能完成的任务，提高新兵的团队合作意识，拉近新兵之间的心理距离，增强人际向心力。

项目三 合力攻坚

项目名称

合力攻坚。

实施目标

进一步增强新兵之间的亲近感和合作意识，活跃气氛，提高合作能力，培养新兵之间的相互信任、相互支持。

项目准备

场所——空间大的室内（外）场地。**人数**——参加训练的所有新兵。**时间**——20分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

每班为一组展开活动。

2. 活动规则

（1）每两个人组成一个小组。两人先背靠背，手臂扣着手臂，然后坐在地上，接着背靠背一起站起来。

（2）当两个人站起来时，两组合并为一组，以同样的方式站起来。

（3）以此类推，增加到三组、四组直至全体新兵起立为止。

3. 注意事项

（1）在活动过程中遵守规则，注意安全。

（2）由团体辅导老师根据活动情况掌握比赛的次数，并记录每次比赛各组预计和实际使用的时间。

（3）在辅导活动过程中新兵应该积极投入，认真体会在活动过程中的内心感受。

观察事项

（1）在活动过程中新兵的表现是怎样的？

（2）当活动失败时新兵是怎么进行讨论和解决问题的？

（3）新兵之间的相互支持与协作情况是怎样的？

（4）新兵在活动中有无激烈的争执或者不配合的情况出现？原因是什么？

（5）如果发生了矛盾冲突，新兵是怎样进行解决的？

讨论分享

（1）在活动过程中新兵是如何进行活动的组织和协调的？

（2）你在活动过程中有没有遇到困难？你是怎样克服的？你的队友做了哪些有效的工作？

（3）你认为自己和其他战友之间的配合是否默契？

（4）联系实际谈谈你参加这项活动的体会和感受。

项目总结

在辅导活动中会面临压力，面对压力要保持积极、开放的心态。一般来说，主动积极的人会有更多成功的机会。在合作的过程中经常会遇到挫折和失败。不要因为一次失败而丧失自信和希望，在活动中锻炼自己以平和的心态接受失败的事实，并能很快重新鼓起勇气，继续努力完成活动任务。

项目四 信任背摔

项目名称

信任背摔。

实施目标

通过信任背摔活动，使新兵充分体验人际信任感、安全感和归属感，建立新兵之间的相互信任和支持；体验信任在团队中的重要性；增强自信心、责任感和集体协作精神。

项目准备

场所——背摔台。材料——软绳一根。人数——10~30人。时间——40分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以排为单位组织活动。

2. 布置任务

在一次与敌人的激战后，我们的战友负伤了。在运送伤员的过程中，战士们遇到一面悬崖，我们面临的任务是：必须将伤员平安运下悬崖。

3. 活动规则

(1) 背摔人员上背摔台前，参加活动的全体新兵要为他加油。

(2) 背摔人员上背摔台后，组织者要用绳子将其双手系好，防止他在背摔过程中双手打开，伤及其他战友。背摔人员的手势：双手分开，向前平伸，手心相对，双手交叉相握，从内翻转。

(3) 背摔人员站在背摔台边缘，背向其他战友。

(4) 搭建保护担架：按身高情况把其余新兵分成两组，分两排相对而站。每个人双腿成左弓步，和对面战友膝盖内侧靠紧。双臂向前平伸，始终保持对方一只手臂在自己的双臂之间，指尖搭在对方锁骨窝处，掌心向上，手臂伸直。同一排的战友之间肩膀靠紧，不留缝隙。全体战友在背摔台的保护位置站好，头稍向后仰并斜看背摔人员，并及时调整位置。

(5) 背摔人员准备好后要大声询问下面做保护担架的战友：“准备好了吗？”做保护担架的战友大声回答：“准备好了！”背摔人员再说：“我要倒了。”其他战友大声回答：“我们支持你！”保护人员接住背摔人员并保持5秒钟，让其体验集体的温暖。

(6) 背摔人员后倒时，要始终保持双脚并拢，膝盖伸直，腰挺直，收下颌，背对保护人员，脚后跟探出背摔台2~3cm，利用自身重力缓慢后倒，不可

跳跃。

4. 注意事项

- (1) 严格按照步骤和要求进行操作。
- (2) 在活动过程中要严肃认真，严禁嬉笑打闹。
- (3) 在活动过程中认真投入，仔细体会活动过程中的内心体验和感受。
- (4) 保护人员及时交换位置，防止因为疲劳发生安全问题。
- (5) 完成效果比较差的人员可以视情况安排第二次参加活动。

观察事项

- (1) 参加活动前新兵的情绪怎样？
- (2) 即将倒下时新兵的情绪和身体状况怎样？
- (3) 新兵倒下的姿势怎样？是否有变形？
- (4) 倒下后大声喊出来了吗？
- (5) 保护人员的情绪怎样？
- (6) 当队友犹豫、害怕时，保护人员怎么鼓励他？
- (7) 当全部完成后，新兵的情绪怎样？
- (8) 完成效果比较差的人员第二次参加活动有什么变化？

讨论分享

- (1) 站在背摔台上有何感受？是否能够完全信任台下的战友？
- (2) 倒在战友们组成的手臂担架上时的感觉是什么？
- (3) 当背摔者准备倒下时，作为保护者有何感受？
- (4) 当背摔者倒在我们的臂弯中时，我们有何感受？
- (5) 活动过程中团队成员的信任是如何建立的？
- (6) 活动过程中的体验对自己的训练有何启发？

项目总结

该项辅导活动旨在培养新兵的相互信任感、归属感和安全感。军人更需要培养团队中的相互信任和强烈的归属感。只有充分信任战友，融入团队，才能提高集体的战斗力。合作是团队的重要特征，而信任则是团队合作的前提和基础。安全感来源于相互信任，每个新兵在团队里的安全感来自团队其他成员给予的支持、爱护和力量。在危机和紧要关头，能够感受到对方的可靠和可依赖，相信对方会一如既往关心和支持自己，就能建立彼此之间的信任。当新兵在集体中感受到安全感时，自然会对新兵集体产生归属感。



图6 信任背摔

项目五 合力冲击

项目名称

合力冲击。

实施目标

通过辅导活动，培养新兵的团队决策能力，探索团队决策的有效方法；增强新兵对团队力量的体验和认识；激励新兵树立全力拼搏和奉献的精神。

项目准备

场所——专业器械4米高墙。**材料**——海绵垫。**人数**——10~30人。**时间**——40分钟。

活动过程与步骤

1. 人员分组

以排或者班为单位组织活动。

2. 布置任务

在执行作战任务的过程中，战士们遇到一面陡崖需要集体翻越。任务要求——必须在规定的时间内让所有战友攀上陡崖。

3. 活动规则

(1) 安排3~5分钟时间由班长带头制订行动计划。

(2) 在10分钟内，所有新兵安全攀上4米高墙，否则宣布失败。

(3) 多个班进行时可以组织比赛。

4. 注意事项

- (1) 严格按照步骤和要求进行操作。
- (2) 在活动过程中要严肃认真, 严禁嬉笑打闹。
- (3) 在活动进行的整个过程中, 严禁任何危险动作或违反规则的动作出现。
- (4) 在活动进行的过程中, 如果有人感觉自己的力量支持不住了, 一定要大声喊出来, 其他人员马上暂停项目, 对其进行帮助。
- (5) 当新兵从下面攀爬时, 其余人员要进行保护。剩下最后几个人时, 辅导老师要注意保护, 确保安全。
- (6) 爬到上面的新兵要有人保护, 由专人进行安全管理, 时刻相互提醒。
- (7) 搭人梯时辅导老师要介绍正确的踩踏方法并注意纠正错误动作。
- (8) 攀爬方式由新兵集体讨论决定, 辅导老师不得告知其方法。同时, 尽量避免其他班的新兵观看。

观察事项

- (1) 新兵参与活动的积极性如何?
- (2) 攀爬前是否有充分的讨论和计划?
- (3) 第一名新兵和最后一名新兵的攀爬方法是否讨论充分?
- (4) 班长的作用是否明显?
- (5) 有没有新兵自告奋勇当人梯底层的人?
- (6) 上去以后的新兵有没有主动去帮助别人?
- (7) 当计划出现偏差时是如何处理的?

讨论分享

- (1) 在这个活动中, 你感受到激励了吗? 是什么在激励你?
- (2) 开始接到任务时心理感受是什么? 你是如何做的? 对结果有何影响?
- (3) 在完成任务的过程中有没有分工? 是如何分工的? 你认为在团队中应该如何分工和协作?
- (4) 在整个过程中, 每做完一步都知道下一步该做什么吗? 实际上能做到吗? 为什么? 应该怎么办?
- (5) 是谁做得好或者谁做得不好重要, 还是齐心协力完成目标重要?
- (6) 你从这项活动中得到的教训和收获是什么?
- (7) 在活动过程中, 你扮演了什么角色? 起到了什么作用? 自己满意吗?
- (8) 在平时的生活中当你有特别好的提议而遭到别人反对时, 你是如何做的?

项目总结

活动旨在培养团队精诚合作的精神。团队精神是军人优秀心理品质的重要组

成部分。良好的团队精神可以使新兵集体充满活力、创造力和战斗力，是顺利完成各项任务的重要保证。团体成员之间具有一定的共同目标，为了实现这个目标，需要制订团队计划和进行分工合作。新兵在活动过程中能够充分体会团队合作的过程，定位自己的角色。新兵在完成任务的过程中也会产生高度的责任感和强烈的向心力，学习自觉服从集体利益，为集体服务。

项目六 勇过雷区

项目名称

勇过雷区。

实施目标

促进团队建设，加强新兵之间的合作和信任；培养新兵的表达能力和倾听技巧，重视沟通的丰富性；通过与他人合作，培养新兵的责任意识及学会换位思考。

项目准备

场所——室内外较开阔的场地。**材料**——充当“地雷”的障碍物若干（注意：最好是质地柔软，没有安全隐患的物品）。**人数**——10人以上。**时间**——40分钟。

活动过程和步骤

1. 人员分组

两个人一组。

2. 材料分配

每组发给一个眼罩。

3. 布置任务

在一次演习中，我方救护小分队带领眼睛受伤的伤员赶往预定的目的地，在行进途中，小分队被敌方布置的地雷阵挡住了去路。为了在预定的时间内完成任务，要求小分队全体成员必须尽快通过雷区。

4. 活动规则

(1) 在一块地面平坦的空地上划出一片区域作为“雷区”，雷区面积大约10m²以上。

(2) 在“雷区”内撒上各种物品充当“地雷”。

(3) 每两名新兵一组，一名新兵蒙住眼睛当“伤员”进入“雷区”，另一名新兵当“指挥员”。

(4) 由指挥员发出指令，指挥伤员通过地雷阵。

(5) “伤员”不能踩到“地雷”，否则就要回到原点，重新开始。“指挥员”只能站在雷区外，不能进入地雷阵中，也不能用手扶同伴。

- (6) 两组新兵同时出发,看哪个组先走出雷区。
- (7) “指挥员”和“伤员”角色互换,再进行一次游戏。

5. 注意事项

- (1) 整个活动的障碍物不可用尖锐或坚硬物品,也不可在湿地上进行。
- (2) 在游戏过程中需要设置专门的“安全员”,做好安全防护工作,以便防止新兵跌倒。

观察事项

- (1) 指挥者的指令清晰吗?
- (2) 新兵在活动中的状态是怎样的?
- (3) 被蒙住眼睛的新兵在行动过程中反应如何?
- (4) 在完成任务的过程中他们遇到了什么困难?是如何解决的?
- (5) 哪个小组率先通过了地雷阵?什么原因?

讨论分享

- (1) 被蒙住眼睛后你的感受如何?
- (2) 在穿越地雷阵过程中最大的困扰是什么?
- (3) 作为指挥者,你在指挥过程中的感受如何?
- (4) 当战友不能按自己的指令行动时,自己是如何化解的?
- (5) 角色互换后,你又有何感受?

项目总结

此项目活动主要是为了促进新兵迅速融入团队,在活动中体验成员之间的合作与信任,同时也可以帮助新兵练习与战友之间的有效沟通,增强新兵之间的相互信任,帮助新兵学会担当和换位思考。活动并不注重输赢结果,重点应该在于活动中的感受和活动完成后的分享讨论。

在分享讨论过程中要注意引导新兵体验活动中的内心感受,辨别哪些是对战友关系积极有益的正面情绪,哪些是消极损耗战友关系的负面情绪,尝试分析应该怎样化解那些不良的消极情绪,等等,帮助新兵形成正确的认知观念,增强新兵在集体中与战友进行良性互动和友好相处的心理自信,建立并巩固团结和谐的集体情感氛围。

参考文献

1. 郝唯学, 何军. 军队思想政治工作心理学. 北京: 军事科学出版社, 2003.
2. 总装备部政治部宣传部, 装甲兵工程学院政治部. 基层部队团体心理辅导实操指南. 北京: 国防工业出版社, 2013.
3. 郝唯学, 李川云. 军人心理咨询理论与技术. 济南: 黄河出版社, 2005.
4. 彭聃龄. 普通心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
5. 方俊明. 认知心理学与人格教育. 西安: 陕西师范大学出版社, 1990.
6. 郭念锋. 心理咨询师(基础知识). 北京: 民族出版社, 2005.
7. 郭念锋. 心理咨询师(三级). 北京: 民族出版社, 2005.
8. 王淑兰, 欧阳仑. 心理学. 西安: 西安出版社, 1994.
9. 欧阳仑, 王有智. 新编普通心理学. 西安: 陕西师范大学出版社, 1998.
10. 惠淑英. 军队基层实用心理学. 北京: 海潮出版社, 2002.
11. 方婉先, 等. 高技术条件下局部战争中的军人心理素质. 长沙: 国防科技大学出版社, 2000.
12. 田国秀. 团体心理游戏实用解析. 北京: 学苑出版社, 2010.

